

# Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной группы

1-я половина октября

## Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

### 1. «Силачи»

Исходное положение (И.п.): стоя, ноги вместе, руки у плеч, кисти сжаты в кулаки.

Выполнение (В): 1-поднять руки вверх, разжать кулаки, локти прямые ладони повернуты внутрь;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 7 раз. Темп: умеренный.

### 2. «Самый внимательный»

И.п.: о.с., руки на пояс.

В: 1-руки к плечам;

2-руки верх;

3-руки к плечам;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 4 раза. Темп: умеренный; повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

### 3. И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, держать за локти.

В: 1-наклон туловища в правую сторону;

2-вернуться в И.п.;

3-наклон туловища в левую сторону;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 7 раз. Темп: умеренный.

### 4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.

В: 1-наклон туловища вперед, с касанием носков ног;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 7 раз. Темп: умеренный.

### 5. «Лисички»

И.п.: стоя на коленях, руки на пояс.

В: 1-сесть на пол с правой стороны;

2-вернуться в И.п.;

3-сесть на пол с левой стороны;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 7 раз. Темп: умеренный.

**6. «Свечка»**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

В: 1-поднять ноги, колени прямые;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 7 раз. Темп: умеренный.

**7. «Воротики»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на вниз.

В: прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз (15 прыжков) в чередовании с ходьбой.

Повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

**8. Упражнение на дыхание «Ветерок»**

Повтор: 4 раза. Темп: умеренный