

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
1-я половина октября**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с цветными палочками (1шт).

1. «Лесенка»

И.п.: встать прямо, ноги врозь, палочка внизу в опущенных руках.

Вып.: поднять палочку вперед, вверх, вперед, опустить вниз.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

2. «Покажи палочку».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палочкой вниз.

Вып.: поворот в правую сторону, палочку вертикально, руки прямые, прямо;
поворот в левую сторону, палочку вертикально, руки прямые, прямо.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

3. «Поклонись».

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки с палочкой вниз.

Вып.: поднять палочку вверх, наклониться вниз, коснуться палочкой пола,
выпрямиться, палочку опустить.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

4. «Приседалки».

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, палочка внизу в опущенных руках.

Вып.: присесть, руки вперед, встать.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

5. «Прыгни через палочку».

И.п.: встать прямо, ноги вместе, палочка на полу.

Вып.: прыжки через палочку на 2-х ногах (10 прыжков) в чередовании с ходьбой.

Повтор: 2 раза, темп: быстрый.

6. «Обними себя» (упражнение на дыхание).

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены, палочка в правой руке

Вып.: развести руки в стороны - вдох носом, обнять себя - медленный выдох ртом.

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.