

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
1-я половина октября**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета

1. «Спрячь ладошки»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Вып.: вытянуть руки вперед – «Покажи ладошки».

Спрятать за спину – «Спрячь ладошки».

Повтор: 4 раза, темп: средний.

2. «Часики»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып.: наклониться вправо – «Тик», выпрямиться – «Так».

Наклониться влево – «Тик», выпрямиться – «Так».

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

3. «Плечики-носочки»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки к плечам.

Вып.: наклон вперед, коснуться носочков – «Носочки».

Встать, выпрямиться – «Плечики».

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

3. «Спрятались»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Вып.: присесть, наклонив голову к коленям, обхватив их руками – «Спрятались».

Встать, выпрямиться, руки опустить – «Появились».

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

1. «Мячики».

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

Вып.: попрыгать на двух ногах «как мячики»

Повтор 10 сек – 2 раза, темп: средний.

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

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Вып.: развести руки в стороны – вдох,

обнять себя – выдох.

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.