

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с лентами (2 шт.)

1. «Помаши»

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки с лентами за спину.

Вып.: поднять руки в стороны, помахать руками вверх-вниз, спрятать за спину.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

2. «Поклон».

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

Вып.: наклониться вниз, дотронуться до пальцев ног, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

3. «Вокруг».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с лентами к плечам.

Вып.: поворот в правую сторону, помахать лентами, выпрямиться;
поворот в левую сторону, помахать лентами, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

4. «Веселые ножки».

И.п.: сесть, ноги вместе, ленты на полу, руки упор сзади.

Вып.: согнуть правую ногу, выпрямиться, согнуть левую ногу, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

5. «Потопай».

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки с лентами вниз.

Вып.: потопать 3 раза правой ногой, 4 прыжка «как мячики», выпрямиться;
потопать 3 раза левой ногой, 4 прыжка «как мячики», выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: быстрый.

6. «Ветерок» (упражнения на дыхание).

И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Вып.: прямые руки с лентами через стороны вверх-вдох. Опустить руки вниз-выдох.

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.