

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
«Птички»**

1-я половина сентября

Общеразвивающие упражнения (ОРУ), без предметов

1.«Птички летают, крылышками машут».

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

Вып.: махи руками вверх-вниз, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

2.«Птички здороваются».

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Вып.: поворот в одну сторону, помахать руками, выпрямиться;

поворот в другую сторону, помахать руками, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

3.«Птички клюют зернышки».

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

Вып.: наклониться вниз, постучать пальцами по полу, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

4.«Птички замерзли».

И.п.: сидя, ноги вместе, руки упор сзади.

Вып.: согнуть ноги обхватить руками колени – «крылышками греем лапки».

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

5.«Попрыгунчики-воробушки».

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

Вып.: 6-8 прыжков на 2-х ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте с подниманием рук вверх-вниз. (6-8 шагов).

Повтор 3 раза, темп: быстрый.

6.«Птички устали» (упражнение на дыхание).

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

Вып.: развести руки в стороны – вдох, опустить – выдох.

Повтор: 3-4 раза темп: замедленный