

**Комплекс общеразвивающих упражнений  
для ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ  
2-я половина ноября**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета**

**1. «Хлоп»**

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

Вып.: вытянуть руки вперед, хлопнуть в ладоши «Хлоп».

Поставить руки на пояс.

Повтор: 4 раза, темп: средний.

**2. «Вертушка»**

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

Вып.: повернуться вправо, повернуться влево - «Вертушка вертится».

Повтор: 4 раза, темп: средний

**3. «Плечики-носочки»**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки к плечам.

Вып.: наклониться вперед с касанием носков ног.

Выпрямиться.

Повтор: 4 раза, темп: средний

**4. «Большие-маленькие»**

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

Вып.: присесть - «маленькие».

Встать, выпрямиться - «большие».

Повтор: 4 раза, темп: средний

**5. «Попрыгушки»**

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

Вып.: попрыгать на двух ногах «как мячики».

Повтор 10 сек - 2 раза в чередовании с ходьбой темп: быстрый

**6. «Удивляемся» (упражнение на дыхание)**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вып.: поднять плечи - вдох, при опускании вниз - медленный выдох ртом.

Повтор: 4 раза, темп: средний