

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. «Хлопни в ладоши»

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

Вып.: поднять руки в стороны, на носки, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки опустить через стороны вниз.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

2. «По коленям»

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

Вып.: наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

3. «Поворотики»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки к плечам.

Вып.: поворот в правую сторону, руки прямые, хлопок, прямо поворот в левую сторону, руки прямые, хлопок, прямо

Повтор: 5 раз, темп: средний.

4. «Поворотики»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып.: наклон в правую сторону, прямо, хлопок перед собой, наклон в левую сторону, прямо, хлопок перед собой.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

5. «Лошадки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, ладонями вниз.

Вып.: поднять согнутую правую ногу, дотронуться коленом до ладони, опустить; поднять согнутую левую ногу, дотронуться коленом до ладони, опустить;

Повтор: 5 раз, темп: средний.

6. «Попрыгунчики»

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыжки на 2-х ногах на месте (10 прыжков) с хлопками, в чередовании с ходьбой.

Повтор: 2 раза, темп: быстрый.

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

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

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

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.