

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

2-я половина сентября

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом

1. «Полюбовались клубочками».

И.п.: встать прямо, ноги вместе, мяч в 2-х руках внизу.

Вып.: мяч вперед, вверх (показали клубочки), опустили вниз (спрятали).

Повтор: 5 раз, темп: средний.

2. «Покажи клубочек другу».

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руке.

Вып.: поворот в сторону, назад (показать клубочек другу), выпрямиться, переложить мяч за спиной в другую руку, поворот в сторону, назад (показать клубочек другому другу), выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

3. «Поиграем с клубочком».

И.п.: ноги расставлены, мяч в руке.

Вып.: наклон вниз, прокатить мяч из одной руки в другую, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

4. «Побарахтаемся».

И.п.: лежа на спине.

Вып.: имитировать движение руками и ногами (котятка легли на спинку и барахтаются), выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: быстрый.

5. «Котятка прыгают».

И.п.: встать прямо, ноги вместе, мяч в руках перед грудью.

Вып.: 4 прыжка «как мячики», выпрямиться, 4 пружинки, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: быстрый.

6. «Солнышко» (упражнения на дыхание).

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в 2-х руках внизу.

Вып.: руки вверх – вдох (солнышко светит котяткам). Опустить руки вниз-выдох (солнышко спряталось за тучку).

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.