

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

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета**

**1. «Голуби летят»**

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

Вып.: вытянуть руки в стороны, махать ими вверх, вниз «Птички полетели».

Повтор: 4 раза, темп: средний

**2. «Воробьи клюют зернышки»**

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

Вып.: наклониться вперед, достать пальчиками пол, выпрямиться.

Повтор: 4 раза, темп: средний

**3. «Лисичка»**

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

Вып.: поворот в одну сторону, поворот в другую сторону.

Повтор: 4 раза темп: средний

**4. «Зайцы спрятались»**

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

Вып.: присесть, выпрямиться.

Повтор: 4 раза темп: средний

**5. «Зайчики»/ «Радуемся Новому году»**

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

Вып.: попрыгать на двух ногах «как зайчики»

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

**6. «Упражнение на дыхание «Вороны летят»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

В: руки в стороны, как крылья - *вдох*; медленно опустить руки вниз - *выдох*.

Повтор: 4 раза, темп: средний