

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
1-я половина марта**

(ОРУ) с платком «Мамины помощники»

1.«Вытряхиваем пыль»

И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.

Вып.: поднять платочек вперед, вверх, вперед, вниз.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

2.«Полощим белье»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, платочек в обеих руках внизу.

Вып.: наклониться вниз, помахать платочком влево-вправо, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

3.«Стряхиваем воду»

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.

Вып.: поворот в правую сторону, взмахнуть платочком, поворот прямо, платочек вниз;

поворот в левую сторону, взмахнуть платочком, поворот прямо, платочек вниз.

Повтор: по 3 раза, темп: средний.

4.«Чистые платочки».

И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.

Вып.: сесть на корточки, платочек вперед, встать, опустить платочек.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

5.«Кончилась стирка».

И.п.: встать прямо, ноги вместе, платочек в правой руке внизу.

Вып.: 8 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.

Повтор: 3 раза, темп: быстрый.

6.Упражнение на дыхание «Подуй на платочек»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в обеих руках, хват за концы сверху перед лицом. В: делаем медленный *вдох носом*; медленный *выдох ртом*, дуем на платочек.

Повтор: 4 раза, темп: замедленный.