

Комплекс общеразвивающих упражнений

для СРЕДНИХ ГРУПП

1-я половина апреля

Без предметов

1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.п.): ноги на ширине плеч.

Выполнение (В): 1- поворот головы направо;

2- прямо;

3- поворот головы налево;

4-вернуться в И.п.

Повтор 5 раз в умеренном темпе.

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

В: 1- руки в стороны, правую ногу вперед на носок;

2- вернуться в И.п.;

Тоже левой ногой. Повтор 4 раза в умеренном темпе.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз.

В: 1-поворот в правую сторону, руки в стороны;

2- прямо, руки вниз;

3- поворот в левую сторону, руки в стороны;

4- вернуться в И.п.

Повтор 5 раз в умеренном темпе.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

В: 1 - наклон вперед с касанием носков ног;

2- вернуться в И.п.

Повтор 5 раз в умеренном темпе.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

В: 1-наклон в правую сторону;

2- выпрямиться;

3- наклон в левую сторону;

4- вернуться в И.п.

Повтор 4 раз4 в умеренном темпе.

6. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, вниз.

В: 1 - глубокий присед, руки вперед;

2 - вернуться в И.п.

Повтор 5 раз в умеренном темпе

7. И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в двух руках, руки вниз.

В: Прыжки на правой ноге три раза, прыжки на левой ноге 3 раза.

Повтор 3 раза. Темп: быстрый. В чередовании с ходьбой на месте

8. Упражнение на восстановление дыхания

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

В: руки в стороны - *медленный вдох носом;*

Вернуться в И.п. - *медленный выдох ртом.*

Повтор: 4 раза. Темп: медленный.