

Комплекс утренней гимнастики для МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
2-я половина марта

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом

1. «Спрячем мяч»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках.

Вып.: мяч вверх, за голову, вверх, опустить вниз.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

2. «Покажи мячик»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках.

Вып.: поворот в одну сторону, выпрямиться;

поворот в другую сторону, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

3. «Поклон»

И.п.: сесть, ноги врозь, мяч перед грудью.

Вып.: наклониться вниз, дотронуться мячом до пола, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

4. «Воротники»

И.п.: сесть, ноги вместе, руки упор сзади, мяч сбоку от ног.

Вып.: согнуть ноги, прокатить мяч под ногами туда и обратно, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

5. «Пружинки»

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

Вып.: сделать «пружинки», мяч на уровне груди, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: быстрый.

6. «Солнышко» (упражнения на дыхание)

И.п.: стоя, руки опущены, мяч в обеих руках.

Вып.: руки вперед – *вдох*; руки вниз – *выдох*.

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.