

**Комплекс общеразвивающих упражнений  
для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
2-я половина декабря**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов**

**1. «Воробей»**

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

Вып.: поворот головы в правую и левую сторону

Повтор: 5 раз, темп: средний

**2. «Ворона клюет зернышки»**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на пояс

Вып.: наклон вперед, дотронуться до пола, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний

**3. «Голуби»**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки за спиной в замок

Вып.: поворот в правую сторону, прямо;

поворот в левую сторону, прямо

Повтор: 5 раз, темп: средний

**4. «Волк рыщет, зайцев ищет»**

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на коленях

Вып.: приставной шаг в правую и левую сторону в полуприседе

Повтор: 5 раз, темп: средний

**5. «Снегопад в лесу»**

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

Вып.: подскоки ноги врозь, руки в стороны, вернуться в И.п.

Повтор: 2 раза на 12 счетов в чередовании с ходьбой темп: быстрый

**6. «Сердитый ежик» (дыхательное упражнение)**

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

Вып.: вдох через нос, медленный выдох через рот с произнесением звука п-ф-ф-ф

Повтор: 4 раза, темп: средний