

**Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для
ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
1-я половина апреля**

Инвентарь: мячи диаметра 15-20 сантиметров

1. «Спрячем мяч».

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

Вып.: поднять руки вверх, опустить руки с мячом за голову, вверх, опустить вниз.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

2. «Поклон».

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

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

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

3. «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.

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 до уровня груди – *вдох через нос*; руки вниз – *выдох через рот*.

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.