

**Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для
ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

2-я половина апреля

Инвентарь: кубики по 2 штуки

1. «Встретились».

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

Вып.: руки в стороны, вверх, стукнуть кубиками друг о друга, опустить руки вниз.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

2. «Коснись кубиков».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками вниз.

Вып.: наклониться вперед, дотронуться кубиками до носков ног, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

3. «Постучи сбоку».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, кубики у плеч.

Вып.: поворот в одну сторону, постучать кубиками, выпрямиться; поворот в другую сторону, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

4. «До колен».

И.п.: стоя, ноги вместе, кубики в согнутых руках.

Вып.: правую ногу согнуть и коленом дотронуться до кубиков, выпрямиться; левую ногу согнуть и коленом дотронуться до кубиков, выпрямиться.

Повтор: 3-4 раза, темп: средний.

5. «На дорожке»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки с кубиками вниз.

Вып.: подскоки на двух ногах на месте, постукивая кубиками перед грудью.

Повтор 10 сек – 2 раза, темп: средний.

6. «Машем крыльями» (упражнения на дыхание).

И.п.: стоя, ноги вместе, руки с кубиками вниз.

Вып.: поднять прямые руки в стороны – вдох через нос, опустить – выдох через рот.

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.