

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
1-я половина ноября**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (кубик (5см))

1. «Переложи кубик»

И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки вниз, кубик в правой руке.

Вып.: встать на носки, поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки через стороны вниз.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

2. «Поставь кубик»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки вниз, кубик в руках.

Вып.: наклониться вниз, поставить кубик у левой ноги, выпрямиться, руки на пояс; наклониться вниз, взять кубик, выпрямиться.

То же выполнить к правой ноге.

Повтор: по 3 раза к каждой ноге, темп: средний.

3. «Повороты»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз, кубик в правой руке.

Вып.: поворот в правую сторону, руки прямые с кубиком, прямо; поворот в левую сторону, руки прямые с кубиком, прямо

Повтор: 5 раз, темп: средний.

4. «Сели-встали»

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

Вып.: глубокий присед, руки с кубиком вперед.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

5. «Попрыгушки»

И.п.: встать прямо, одна нога вперед, другая назад, кубик в правой руке.

Вып.: подскоки на 2-х ногах на месте со сменой ног

Повтор: 2 раза по 12 подскоков в чередовании с ходьбой темп: быстрый.

6. Упражнение на дыхание

И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в левой руке.

Руки в стороны вдох через нос, руки вниз-медленный выдох через рот

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.