

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
1-я половина декабря**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета

1. «Перчатки»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки к плечам

Вып.: руки вперед, пальцы в стороны, опустить вниз

Повтор: 4 раза, темп: средний.

2. «Штаны»

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

Вып.: наклониться вперед, дотронуться до одной ножки, выпрямиться;

Наклониться вперед, дотронуться до другой ножки, выпрямиться

Повтор: 4 раза, темп: средний.

3. «Новая куртка»

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

Вып.: поворот в одну и другую сторону

Повтор: 4 раза, темп: средний.

4. «Ботинки»

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

Вып.: поставить одну ногу на пятку, вместе;

поставить другую ногу на пятку, вместе.

Повтор: 4 раза, темп: средний.

5. «Радуемся зиме»

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

Вып.: попрыгать на двух ногах

Повтор 10 сек - 2 раза, темп: средний.

6. «Снежинки» (дыхательные упражнения)

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

Вып.: вдох через нос, дуем на ладошку - медленный выдох.

Повтор: 4 раза, темп: средний