

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

2-я половина сентября

Общеразвивающие упражнения (ОРУ), с 2-мя кубиками

1.«Покажи кубики»

И.п.: встать прямо, ноги вместе, кубики за спину.

Вып.: вытянуть руки с кубиками вперед, сказать «вот».

Спрятать за спину.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

2. «Похвастаемся кубиками»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, кубики вниз.

Вып.: поворот в одну сторону, показать кубики, выпрямиться;

поворот в другую сторону, показать кубики, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

3.«Положи и возьми».

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, кубики вниз.

Вып.: наклониться вниз, положить кубики, выпрямиться, руки вверх;

наклониться вниз, положить кубики, выпрямиться, руки вверх;

наклониться вниз, взять кубики, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

4.«Поиграем с кубиками»

И.п.: лечь на спину, кубики в руках.

Вып.: подвигать руками и ногами «как жучки».

Повтор: 10 сек. – 2 раза, темп: ускоренный.

5.«Постучи кубиками»

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

Вып.: 6-8 прыжков на 2-х ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте с постукиванием кубиков (6-8 шагов).

Повтор 3 раза, темп: быстрый.

6.«Обними себя» (упражнение на дыхание).

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

Вып.: развести руки с кубиками в стороны – вдох, обнять себя – выдох.

Повтор: 3-4 раза темп: замедленный