

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
2-я половина октября**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. «Кулачки»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед.

Вып.: вытянуть руки вперед, сжать кулачки.

Разжать кулачки, растопырить пальчики.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

2. «Деревце»

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

Вып.: наклониться вправо – «ветер подул», выпрямиться – «ветер стих».

Наклониться влево – «ветер подул», выпрямиться – «ветер стих».

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

3. «Поворотики»

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

Вып.: поворот в правую сторону, хлопок в ладоши, прямо,

поворот в левую сторону, хлопок в ладоши, прямо.

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

4. «Спрятались»

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

Вып.: наклон вперед с касанием ног - «Спрятались».

Встать, руки опустить - «Появились»

Повтор: 4-5 раз, темп: средний.

5. «Зайчики»

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

Вып.: попрыгать на двух ногах «как зайчики».

Повтор 10 сек – 2 раза, темп: средний, в чередовании с ходьбой

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

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

Вып: развести руки в стороны – вдох,

Обнять себя – выдох.

Повтор: 3-4 раза темп: замедленный