

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

2-я половина февраля

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета

1. И.п.: Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.

Вып.: Попеременные круговые движения согнутыми руками.

Повтор: 4 раза, темп: средний

2. И.п.: Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки в стороны.

Вып.: Поворот в одну сторону, выпрямиться; поворот в другую сторону, выпрямиться.

Повтор: 4 раза, темп: средний

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

Вып.: Наклон в правую сторону, выпрямиться; наклон в левую сторону, выпрямиться.

Повтор: 4 раза темп: средний

4. И.п.: Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Вып.: приставной шаг в правую сторону, пружинка; приставной шаг в левую сторону, пружинка.

Повтор: 4 раза темп: средний

5. И.п.: Встать прямо, ноги вместе, руки вниз.

Вып.: Подскоки на месте на 2-х ногах с хлопками

Повтор 10 сек - 2 раза, в чередовании с ходьбой на месте, темп: быстрый

6.«Поезд» (упражнение на дыхание).

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

Вып.: ходьба на месте с произношением «чух-чух-чух»

Повтор: 3-4 раза темп: средний