

# Комплекс общеразвивающих упражнений для второй младшей группы

1-я половина марта

**(ОРУ) без предметов**

1.

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

Вып.: Поднять прямые руки через стороны вверх, опустить вниз.

Повтор: 4 раза темп: средний

2.

И.п.: Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

Вып.: Повернуться вправо, движение руками вверх-вниз, выпрямиться;  
повернуться влево, движение руками вверх-вниз, выпрямиться.

Повтор: 4 раза темп: средний

3.

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

Вып.: Наклониться вниз, дотронуться руками до коленей, затем до пальцев ног,  
выпрямиться.

Повтор: 4 раза темп: средний

4.

И.п.: Встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки вниз.

Вып.: присесть на корточки, выпрямиться, руки вниз

Повтор: 4 раза темп: средний

5.

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

Вып.: Подскоки на двух ногах на месте,

Повтор 10 сек – 2 раза темп: быстрый

6. Упражнение на дыхание

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

Вып.: руки в стороны-вдох носом, выход через рот-

Повтор: 4 раза темп: средний