

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

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета**

1. И.п.: Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены.  
Вып.: Вытянуть руки в стороны, поднять вверх, вытянуть в стороны, опустить вниз  
Повтор: 4 раза темп: средний.
2. И.п.: Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе.  
Вып.: Наклониться, достать пальчиками носочки, выпрямиться.  
Повтор: 4 раза темп: средний
3. И.п.: Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе.  
Вып.: Повернуться в одну сторону, хлопнуть в ладоши, прямо; повернуться в другую сторону, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.  
Повтор: 4 раза темп: средний
4. И.п.: Встать, ноги слегка расставлены, руки вниз.  
Вып.: Присесть, положить руки на колени, выпрямиться.  
Повтор: 4 раза темп: средний
5. И.п.: Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.  
Вып.: Попрыгать на двух ногах: ноги в стороны-вместе  
Повтор: 10 сек – 2 раза темп: средний.
6. Упражнение на дыхание  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.  
Вып.: Вдох через нос, руки в стороны, Опустить руки-выдох через рот.  
Повтор: 4 раза темп: средний