

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
2-я половина февраля**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметом
(мяч пластиковый, замена скомканная бумага)**

Инструктор (воспитатель): Ребята, какими должны быть солдаты, чтобы служить в армии? (смелыми, сильными). Чтобы быть сильными солдаты занимаются физкультурой.

1. И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, мяч внизу.
Вып.: дотронуться мячом до правого плеча, опустить мяч вниз;
дотронуться мячом до левого плеча, опустить мяч вниз.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

2. И.п.: встать прямо, ноги расставлены, мяч в обеих руках перед грудью.
Вып.: наклониться вниз, дотронуться мячом до пола, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

3. И.п.: встать прямо, ноги расставлены, мяч внизу.
Вып.: поворот в правую сторону, мяч вперед; прямо, мяч вниз;
поворот в левую сторону, мяч вперед, вернуться в И.п.

Повтор: по 3 раза в каждую сторону, темп: средний.

4. И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом вверх.
Вып.: согнуть правую ногу, дотронуться мячом до колена, опустить ногу;
согнуть левую ногу, дотронуться мячом до колена, опустить ногу.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

5. И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на пояс.
Вып.: 8 прыжков ноги врозь-ноги вместе.

Повтор: 3 раза, темп: быстрый.

6. Упражнение на дыхание «Насос»

И.п.: стоя, мяч между ног, наклон вперед, руки согнуты локтях.

В: выпрямится сделать *вдох носом*; наклониться вперед медленный *выдох ртом*, произнося «шши».

Повтор: 4 раза, темп: умеренный.