

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

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом (1шт.)**

**1. «Солнышко»**

И.п.: встать прямо, ноги вместе, мяч в обеих руках внизу.

Вып.: поднять мяч вперед, вверх, встать на носки, вперед, опустить вниз.

Повтор: 5 раз, темп: средний

**2. «Достань до пола»**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой.

Вып.: наклониться вперед, дотронуться до пола, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний

**3. «Повороты»**

И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

Вып.: прокатить мяч вокруг себя, не выпуская из рук, в правую и левую сторону.

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

**4. «Не урони»**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, мяч зажат между стоп, руки упор сзади.

Вып.: согнуть ноги, ближе к себе, выпрямить.

Повтор: 5 раз, темп: средний

**5. «Держи крепче»**

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки вниз, мяч в правой руке.

Вып.: прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом влево, вправо (12 счетов)  
в чередовании с ходьбой.

Повтор: 2 раза, темп: быстрый

**6. Удивляемся» (упражнение на дыхание).**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вып.: поднять плечи - вдох, при опускании вниз - медленный выдох ртом.

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный