

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов в парах

1. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки соединить
Вып.: руки через стороны вверх, на носки, вернуться в И.п
Повтор: 5 раз, темп: средний

2. И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки соединить
Вып.: наклон вперед, выпрямиться
Повтор: 5 раз, темп: средний

3. И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, соединенные руки в стороны
Вып.: наклон в правую сторону, прямо;
наклон в левую сторону, прямо
Повтор: 5 раз, темп: средний

4. И.п.: встать прямо, ноги вместе, соединенные руки вниз
Вып.: полуприсед по очереди
Повтор: 5 раз, темп: средний

5. «Снегопад в лесу»

И.п.: встать прямо, ноги вместе, соединенные руки вниз
Вып.: подскоки вверх на двух ногах на месте

Повтор: 2 раза на 12 счетов в чередовании с ходьбой темп: быстрый-средний

6. «Обними друга» (дыхательное упражнение)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, соединенные руки вниз
Вып.: руки в стороны, вдох через нос; медленный выдох через рот обнять друг друга

Повтор: 4 раза, темп: средний