

Общеразвивающие упражнения

ОРУ



1. «Похлопаем в ладоши»
Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, подскакиваем на двух ногах: подскок-хлопок, подскок и хлопок в ладоши друг другу.



2. «Качели»
Стоя лицом друг к другу и держась за руки, делаем поочередные приседания



3. «Пружинка»
Стоя рядом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями, сгибаем и разгибаем руки



4. «Ласточка»

5. «Велосипед»
Сядем на пол, упираясь ногами, и поочередно сгибаем и разгибаем ноги



6. «Пила»

Одновременно сгибаем ноги и разгибаем



7. «Гусеница» Кто быстрее? Продвигаемся вперёд, затем назад, сидя на полу



8. «Мячик»
Приседаем. Спинку держим ровно! На счёт «три» подпрыгиваем.