

# 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.