

Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»

Не скучно нам с тобой.
Будем крепкими и смелыми,
Ловкими и умелыми,
Здоровыми, красивыми,
Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 4 раза.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 6 - 8 подпрыгиваний и 6 - 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «Нам — весело!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3 раза.

