|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ «Волшебный снежок»** |
| **Упражнение «Нарисуем солнышко»**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, в правой руке мяч.  1 – поднять руки вверх переложить мяч в левую руку.  2 – вернуться в и.п.  3-4 – то же.  Выполнить 6 раз.  **Упражнение «Поиграем со снежком»**  И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая с мячом вытянута вперед.  1-4 – поворачивать кисть с мячом вправо-влево.  То же другой рукой. Повторить 5 раз каждой рукой.  **Упражнение «Покажи снежок друг другу»**  И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках перед грудью, ноги не сгибать, руки выпрямлены.  1 – повернуться вправо, руки вперед.  2 – вернуться в и.п.  3-4 – то же самое в другую сторону.  Повторить 5 раз в каждую сторону.  **Упражнение «Потянемся»**  И.п. – присесть на пятки, мяч в двух руках перед грудью.  1 – поднять на колени, мяч поднять над головой, слегка прогнуться, потянуться за руками.  2 – вернуться в и.п.  3-4 – то же самое.  Выполнить 5 раз.  **Упражнение «Пошагаем»**  И.п. – ноги вместе, мяч в правой руке.  1-4 – делаем шаг вперед, шаг назад.  Выполнить 5 раз в каждую сторону. |