|  |
| --- |
| **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. |