|  |
| --- |
| **14 группа** |
| **Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем** |
| **Упражнение 1**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.  Руки с обручем вытянуты перед собой.  Поднять обруч вверх.  Руки с обручем вытянуть перед собой, вернуться в и.п.  Повторить 4-5 раз.  **Упражнение 2**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу.  Руки с обручем вытянуть вперед.  Наклониться вперед, коснуться пола обручем.  Выпрямиться, руки с обручем вытянуть вперед, затем вернуться в и.п.  Повторить 4-5 раз.  **Упражнение 2 (второй вариант)**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем вытянуты вперед.  Присесть, положить обруч на пол перед собой, выпрямиться.  Присесть, взять обруч, вернуться в и.п.  Повторить 4-5 раз.  **Упражнение 3**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков на груди.  Повернуть корпус вправо, сохраняя положение рук с обручем, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 4**  И.п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч на счет 1-8.  Повторить 2 раза с небольшой паузой.  **Упражнение 5**  Ходьба в колонне по одному (автомобили поехали в гараж). |