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