|  |
| --- |
| **15 группа** |
| **Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем** |
| **Упражнение 1**  И.п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища.  Присесть, взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса.  Присесть, положить обруч, встать, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 2**  И.п. – стоя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.  Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 3**  И.п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.  Опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз каждой ногой.  **Упражнение 4**  И.п. – стоя, ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках на груди.  Присесть, руки с обручем вытянуть вперед, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 5**  И.п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища.  Прыгать на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 – выпрыгнуть из обруча. Повторить 2-3 раза.  **Упражнение 6**  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. |