|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ без предметов** |
| **Упражнение 1**  И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.  Шагнуть вправо, разведя руки в стороны, поднять руки вверх.  Развести руки в стороны, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 2**  И.п – стойка ноги врозь, руки на поясе.  Повернуть туловище вправо, отвести в сторону правую руку, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 3**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.  Развести руки в стороны, наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка.  Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 4**  И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади.  Поднять прямые ноги вверх-вперед (угол), вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 5**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.  На счет 1-8 прыгать ноги вместе-ноги врозь.  Повторить несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой.  **Упражнение 5 (второй вариант)**  И.п. – сидя на полу, руки подняты вверх, прямые ноги вместе.  Наклониться, коснуться пальцев ног, вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 6**  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд. |