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