|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ с флажками** |
| **Упражнение «Покажи флажки»**И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п.Повторить 3 раза.**Упражнение 2 «Положи флажки»**И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед.Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п.Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.Повторить 3-4 раза.**Упражнение 2 (второй вариант) «Спрячь флажки»**И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны.Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п.Повторить 3-4 раза.**Упражнение 3 «Дотянись»**И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны.Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п.Повторить 3-4 раза.**Упражнение 4 «Попрыгай»**И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.Повторить 4-5 раз.**Упражнение 5 «Ходьба»**Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. |