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