|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ с городком** |
| **«Повороты»**  И.п. – ноги вместе, городки в опущенных руках.  1 – поворот головы вправо; 2 – влево; 3-4 – то же. Повтор 4-5 раз.  **«Удивись – улыбнись»**  И.п. – ноги врозь, городки в опущенных руках.  1 – поднять плечи вверх «удивиться»; 2 – и.п. «улыбнуться». Повтор 8 раз.  **«Силачи»**  И.п. – ноиг на ширине плеч, правая рука поднята вверх с городком, левая опущена вниз. Махи руками со сменой положения рук. 1-2 – вверх поднята правая рука; 3-4 – левая. Повтор 4-5 раз.  **«Наклонись»**  И.п. – ноги на ширине плеч, городок в двух руках.  1 – наклон к правой ноге, касаются городками носка ноги; 2 – городок вверх; 3-4 – то же к другой ноге. Повтор 4 раза для каждой ноги.  **«Попрыгаем»**  И.п. – ноги вместе, городки на полу. Прыжки на двух ногах вокруг городков в течение 15 секунд. Ходьба спокойная на месте в течение 10 секунд. |