|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ с платочком.** |
| **Упражнение 1**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, левая рука с платочком опущена вниз, правая на поясе.  Выполнить мах рукой с платочком вверх, вернутся в и.п.  Повторить 7 раз каждой рукой.  **Упражнение 2**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке, руки в стороны.  Вытянуть руки вперед, переложить платочек в другую руку, вернутся в и.п.  Повторить 7 раз.  **Упражнение 2 (второй вариант)**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки разведены в стороны.  Присесть, положить платочек на пол позади себя.  Встать, хлопнуть в ладоши над головой, развести руки в стороны.  Присесть, взять платочек, вернуться в и.п.  Повторить по 3 раза в каждую сторону.  **Упражнение 3**  И.п. – стоя на коленях, левая рука на поясе, правая рука с платочком отведена в сторону.  Повернуть туловище влево, сохраняя положение рук, махнуть платочком, вернутся в и.п.  Повторить 8 раз в каждую сторону.  **Упражнение 4**  И.п. – сидя, ноги врозь, рука с платочком прижата к груди, другая рука на поясе.  Наклониться вперед, выполнить широкий мах рукой с платочком в сторону, вернутся в и.п.  Повторить 8 раз каждой рукой.  **Упражнение 5**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек удерживать двумя руками, руки снизу.  Присесть, руки вытянуть вперед, вернуться в и.п.  Повторить 7 раз.  **Упражнение 6**  И.п. – стойка ноги на ширине ступни.  Прыгать ноги скрестно – ноги врозь на месте, вернуться в и.п. Повторить 6 раз. |