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