|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой** |
| **Упражнение «Физкульт-привет!»**  И.п. – стоя, ноги вместе, палка в правой руке.  1 - поднять палку правой рукой вверх;  2 - опустить на пол.  3-4 - то же левой рукой.  Выполнить 4 раза.  **Упражнение «Повернись»**  И.п. – ноги на ширине плеч, палка в руках перед грудью.  1 – повернуться вправо;  2 – и.п.;  3 – повернуться влево;  4 – и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение «Наклонись»**  И.п. – гимнастическая палка в руках над головой, ноги на ширине плеч.  1 – наклониться вниз, коснуться носков;  2 – и.п.  3-4 – повтор.  Повторить 5 раз.  **Упражнение «Сели-встали»**  И.п. – стоя, палка на полу перед носками ног.  1 – присесть, коснуться руками гимнастической палки;  2 – и.п.  3-4 – повтор.  Выполнить 5 раз.  **Упражнение «Прыг-скок»**  Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу. Выполнить 8 раз в умеренном темпе. |