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