|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.** |
| **Упражнение «Четыре стихии»**И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, в руках гимнастическая палка.«Земля» - руки вниз;«вода» - руки вперед;«воздух» - руки вверх;«огонь» - вращательные движения клюшкой в разные стороны (как пропеллер самолета). Выполнить 6 раз.**Упражнение «Силачи»**И.п – стойка на ширине плеч, руки с гимнастической палкой у груди.Ходьба врассыпную с движением рук вперед, к груди. Выполнить 6 раз.**Упражнение «Повороты»**И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках.1 – поворот влево;2 – и.п.;3 – поврот вправо;4 – и.п.Повторить 6 раз в каждую сторону.**Упражнение «Поднимем выше»**И.п. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в вытянутых вперед руках.Ходьба врассыпную, на каждый шаг доставать гимнастическую палку коленом.Выполнить 8 раз.**Упражнение «Приседания»**И.п. – основная стойка, гимнастическая палка в руках перед грудью.1 – шаг вперед;2 - приставить ногу;3 - присесть, руки вытянуть вперед;4 – и.п.Выполнить 5 раз. |