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