|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ с кубиками** |
| **Упражнение 1**  И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики внизу.  Развести руки с кубиками в стороны, поднять кубики вверх.  Развести руки с кубиками в стороны, вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 2**  И.п. – стоя, ноги врозь, кубики у плеч.  Вынести кубики вперед, наклониться вперед к правой ноге, поставить кубики у носка, выпрямиться, руки на поясе.  Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 2 (второй вариант)**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками разведены в стороны.  Присесть, положить кубики на пол позади себя, встать, выполнить хлопок над головой.  Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 3**  И.п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу.  Присесть, вынести кубики вперед, вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 4**  И.п. – стоя на коленях, кубики у плеч.  Повернуть туловище вправо, поставить кубики у носков ног, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 5**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.  Прыгать на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.  Повторить 2-3 раза.  **Упражнение 6**  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. |