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