|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ с платочком** |
| **Упражнение 1 «Покажи платочек»**  И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках (держать за концы сверху)  Руки с платочком вытянуты, поднять платочек вверх.  Руки с платочком вытянуть вперед, вернутся в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 2 «Помаши платочком»**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.  Повернуть туловище вправо, взмахнуть платочком, вернутся в и.п.  Переложить платочек в левую руку, повернуть туловище влево, взмахнуть платочком, вернутся в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 2 (второй вариант) «Спрячь платочки»**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочком разведены в стороны.  Присесть, положить платочек на пол позади себя, встать, хлопнуть в ладони над головой.  Присесть, взять платочки, вернутся в и.п.  Повторить 5 раз.  **Упражнение 3 «Приседы»**  И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках (держать за концы).  Присесть, платочек вынести вперед, вернутся в и.п.  Повторить 4-6 раз.  **Упражнение 4 «Наклоны»**  И.п. – стоя, ноги врозь, платочек у груди в обеих руках (держать за концы сверху).  Наклонится вперед, переложить платочек в правую руку, помахать им вправо, вернутся в и.п.  Повторить 5-6 раз в каждую сторону.  **Упражнение 5 «Попрыгай»**  И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, платочек в правой руке.  Прыгать на двух ногах с поворотами вправо и влево вокруг оси своего тела.  **Упражнение 6 «Ходьба»**  Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой, в течение 30 секунд. |