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