

## Комплекс ОРУ с платочком

### 1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

### 2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

### 3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз

### 4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

### 5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**И. п.** – исходное положение

**Вып.**- выполнение

**Пов.** – повторение

