***Консультация для родителей на тему: «ОРУ дома»***

**Общеразвивающие физические упражнения**представляют собой движения, специально разработанные для всех частей тела - рук, ног, шеи, плеч, туловища пр. Выполнение их возможно с различной степенью мышечного напряжения, амплитудой, скоростью. В ходе выполнения предусмотрено чередование темпа и ритма.

**Задача ОРУ** - улучшение как физических, так и психических качеств ребенка, подготовка его сложным упражнениям, тренировка мышц, увеличение быстроты их сокращений, улучшение подвижности суставов, формирование нормальной осанки.

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*

2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 раз)*

3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания; 4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*

4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 раз)*

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. *(6 раз)*

6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.

Инструктор:

Перевалов Александр Вениаминович

Декабрь 2020