**Комплекс ОРУ**

**1.** И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад ; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.(повторить 6 раз)

**2.** И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону.(повторить 6 раз)

**3.** И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону. .(повторить 6 раз)

**4.** И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону. (повторить 6 раз)

**5.** И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад. .(повторить 6 раз)

**6.** И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п. (повторить 6 раз)

**7.** И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. (повторить 6 раз)

**8.** И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. .(повторить 6 раз)

**9.** И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (повторить 6 раз)

**10.** И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону. (повторить 6 раз)

**11**. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

**12.** И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (повторить 6 раз)

**13.** И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги. (повторить 6 раз)

**14.** И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.