**ОРУ *сидя и лежа на полу*.**

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам.

1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться;

2 – и. п.

1. И. п. – сесть, опереться руками сзади.

1 – 2 – прогнуться вперед;

3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны

1 – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги;

1. – и. п.

4. И. п. – сесть, руки на поясе.

1 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней;

1. – и. п.

5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам.

1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться;

1. – 4 – и. п.

6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову.

1. – 3 пружинящих наклона, старясь коснуться локтем колена левой ноги;

4– и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади.

1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед;

2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

8. И. п. – сесть, руки вперед.

1. – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой;

2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед.

1. – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами;

2 – и. п.

10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади.

1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо,

левую руку вверх;

1. – 4 – и. п. То же с поворотом влево.

11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья.

1. – поднять ноги вперед;
2. – ноги врозь;
3. – соединить ноги;

4 – и. п.

12. И. п. – встать на колени, руки впереди.

1. – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева;

3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.

13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед.

1– 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику;

3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

14. И. п. – встать на четвереньки.

1 – опуская голову, сделать круглую спину;

2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

15. И. п. - встать на четвереньки.

1 – 3 маховых движения левой ногой назад - вверх;

4 – и. п. То же правой ногой.

16. И. п. - упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на

носок.

1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад);

2 – прыжком в и. п.

17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

18. И. п. – упор присев.

1 – прыжком упор лежа;

2 – прыжком и. п.

19. И. п. – лечь на спину.

1 – поднять ноги вперед;

2 – и. п.

20. И. п. – лечь на спину, руки вверху.

1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь

коснуться руками носков ног;

4 – и. п.

21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед.

1 – опустить ноги влево;

2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.

22. И. п. – лечь на спину.

1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка

приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена;

4 – и. п. То же другой ногой.

23 . И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу.

1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с

кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, руки вверху.

1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к

коленям («группировка»);

4 – и. п.

25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу.

1. – ноги вперед;

2 – ноги врозь;

3 – соединить ноги;

4 – опустить в и. п.

26. И. п. – лечь на левый бок, опираясь на левое предплечье, правую руку на

пояс.

1. – опираясь на предплечье и ступни, прогнуться вправо;

2 – и. п.

27. И.п. – то же.

1 – 3 три маховых движения правой ногой в стороны вверх.

4. – и. п.

28. И. п. – стойка, ноги врозь.

1 – 4 – не сгибая ног, перебирая по полу руками вперед, лечь,

5 – 8 – не сгибая ног, перебирая руками, встать в и. п.