***ОРУ в движении №1.***

1. И.п. – руки в стороны.

На четыре шага руки за голову, на четыре шага вернуться в исходное положение.

1. И.п. – руки на пояс.

На каждый шаг поворот туловища в сторону выставляемой вперёд ноги.

1. И.п. – руки в стороны.

Ходьба с высоким подниманием бедра, с хлопками под коленом.

1. Ходьба крадучись - на носках широким шагом.
2. И.п. – руки на пояс.

Прыжки с продвижением вперёд: восемь прыжков на левой ноге, восемь на правой, восемь на обеих (проделать несколько раз).

Ходьба.

***ОРУ в движении №2.***

1. На четыре шага руки в стороны и вверх, на четыре шага – в стороны и вниз.
2. Руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Ходьба, высоко поднимая колени (касаться ладоней).
3. Руки за спиной. Ходьба, поворачивая туловище в сторону выставленной вперёд ноги.
4. Ходьба выпадами, широко размахивая руками.
5. Ходьба с хлопками в ладоши: под правую ногу хлопок сзади снизу, под левую – впереди вверху.
6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперёд.

***ОРУ в движении №3.***

1. Шаг с левой, правую руку вверх, левую назад; на каждый шаг менять положение рук.
2. Левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди; на каждый шаг менять положение рук, туловище слегка поворачивать в сторону выпрямленной руки.
3. Руки за спиной; имитация движения конькобежца.
4. Руки в стороны; высоко поднимая правую ногу, хлопок в ладоши под ногой; один шаг делать на два счёта.
5. Передвижения в упоре согнувшись.
6. Прыжки приставными шагами левым боком вперёд; то же правым боком вперёд.
7. Четыре шага на носках руки вверх четыре обычных.