***ОРУ на осанку №1.***

1. И.п. – основная стойка.
2. Руки вперёд
3. В стороны слегка назад
4. Вперёд
5. И.п.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
7. 4 - наклоны туловища влево и вправо.
8. И.п. – стойка руки в стороны.

1-2 - поднять согнутую в колене левую ногу, хлопнуть под ней в ладоши.

3-4 – и.п.

5-8 – то же правой ногой.

1. И.п.- стоя ноги врозь, руки за голову.
2. Поворот туловища влево, руки вверх в стороны.
3. И.п.

3-4 – то же вправо.

1. И.п. – основная стойка.

1-2 – двойные наклоны вперёд, достать ладонями колени.

1. 4 – двойные наклоны вперёд, достать кончиками пальцев носки ног

5-6 – двойные наклоны вперёд, достать кончики пальцев ног сжатыми кулаками ( ноги в коленях не сгибать).

7-8 – и.п.

1. И.п. - стойка, руки вверх.

1-2 – присесть, обхватить колени руками.

3-4 – и.п.

1. И.п. – стойка, руки на пояс. Прыжки на месте. Ходьба на месте.

 ***ОРУ на осанку №2 ( с мешочками).***

1. И.п. – стоя руки на пояс, мешочки на голове. Поднимаясь на носки, отвести локти назад, слегка прогнуться, вернуться в и.п.
2. И.п. – стойка руки в стороны, мешочек в правой руке. Подняв согнутую в колене правую ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую руку; вернуться в и.п.; то же, поднимая левую ногу.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Поворот туловища влево, руки в стороны; вернуться в и.п.; то же вправо.
4. И.п. – упор, стоя на колене, мешочек на полу. Выпрямляя левую ногу, поднять её назад, вернуться в и.п.; то же правой ногой.
5. И.п. – стойка руки вперёд, мешочек на голове. Приседания на правой ноге, отставить левую назад, вернуться в и.п.; то же, отставляя правую ногу назад.
6. И.п. – стойка руки на пояс, мешочек на полу. Прыжки четыре прыжка на двух ногах, четыре на левой, четыре на двух, четыре на правой и т.д.
7. Ходьба на месте.

 ***ОРУ на осанку №3 ( с мешочками).***

1. И.п. – стойка руки вперёд, мешочек на голове. Поднимаясь на носки и слегка прогибаясь, руки вниз и назад, вернуться в и.п., темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, мешочек в выпрямленных руках за спиной. Наклоны туловища влево и вправо.
3. И.п. – стойка руки на пояс, мешочек на голове. Стать на правое колено, вернуться в и.п.; то же на левое колено.
4. И.п. - стоя на полу, мешочек держать двумя руками за углы перед собой, ноги выпрямлены. Согнув в колене правую ногу, перенести её над мешочком и выпрямить; сгибая ногу, вернуться в и.п.; то же левой ногой.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину, мешочек на голове. Повороты туловища влево и вправо.
6. И.п. – стоя, мешочек держать за углы перед собой. Поднять левую ногу вперёд и коснуться ею мешочка; вернуться в и.п.; то же правой ногой.
7. И.п. – основная стойка, мешочек на полу. Прыжки: ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз.
8. Ходьба на месте.

 ***ОРУ на осанку №4.***

 ***У стены.***

1. И. п. – стать лицом к стене, касаясь её затылком, лопатками, локтями и ягодицами. Приседания, не отрывая от стены затылка, лопаток, локтей и ягодиц.
2. И.п. – то же. Поднять левую согнутую ногу, выпрямить её и отвести в сторону; вернуться в и.п.; то же другой ногой.

 ***В кругу.***

1. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки вверх. Наклон, опуская руки вперёд, коснуться ими носков ног; вернуться в и.п. ноги в коленях не сгибать.
2. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выпрямить ноги в коленях, вернуться в и.п.
3. И.п. – основная стойка, руки вперёд. Круг правой рукой в боковой плоскости (вниз, назад, вверх, вперёд); то же левой.
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по кругу.

 ***ОРУ на осанку №5 ( с мешочками).***

1. И.п. – стойка, руки на пояс, мешочек на голове.
2. Слегка прогнутся, левую ногу назад на носок.
3. И.п.

3-4 – то же другой ногой. Темп медленный.

1. И.п. – стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек в правой руке.
2. Наклоняясь назад, поворот туловища вправо, положить мешочек на пол между ногами.
3. И.п.
4. Поворот влево, взять мешочек левой рукой.
5. И.п.
6. И.п. – широкая стойка, руки за спину, мешочек на голове.
7. Согнуть левую ногу в колене.
8. И.п.

3-4 – то же, сгибая другую ногу.

1. И.п. – упор сидя, мешочек на полу у правого колена.

1-2 – поднять ноги, опустить их вправо за мешочком.

3-4 – вернуться в и.п.

1. И.п. – стойка, руки на пояс, мешочек на голове.
2. Поднять вперёд левую согнутую ногу.
3. И.п.

3-4 – то же другой ногой.

1. .п. – стойка ноги врозь, мешочек в руках над головой.
2. Наклон вперёд и влево, коснуться мешочком носка левой ноги.
3. И.п.

3-4 – то же к другой ноге.

1. И.п. – основная стойка, мешочек на полу перед ногами. Перепрыгнуть через мешочек, прыжком поворот кругом и т.д.
2. Ходьба на месте.