**Комплекс ОРУ на месте для учащихся 1-4 классов.**

1)И.п. о.с. руки на пояс.

Круговые вращения головы на 4 счета в левую сторону, на 4 счета в правую сторону,

и.п. принять, упражнение в левую сторону начинай.

2)И.п. о.с. руки к плечам.

Круговые вращения плечами на 4 счета вперед, на 4 счета назад,

и.п. принять, упражнение вперед начинай.

3)И.п. о.с. правая рука вверху левая внизу.

На 1-2 отведение прямых рук назад со сменой положения рук, 3-4 то же самое,

и.п. принять, упражнение начинай.

4)И.п. о.с. руки перед грудью согнуты в локтях.

На 1-2 отведение согнутых рук назад , на 3-4 отведение прямых рук назад,

и.п. принять, упражнение начинай.

5)И.п. о.с. левая рука на пояс, правая рука вверху.

На 1-2 наклоны в левую сторону со сменой положения рук, 3-4 то же самое,

и.п. принять, упражнение в левую сторону начинай.

6)И.п. о.с. руки на пояс.

Круговые вращения тазом на 4 счета в левую сторону, на 4 счета в правую сторону,

и.п. принять, упражнение в левую сторону начинай.

7)И.п. ш.с. руки на пояс.

На 1 наклон к левой ноге, на 2 наклон посередине, на 3 наклон к правой ноге, на 4 и.п.

и.п. принять, упражнение к левой ноге начинай.

8)И.п. о.с. руки на пояс.

На 1 поднять левое колено коснуться правого локтя, на 2 и.п. на 3 поднять правое колено коснуться левого локтя, на 4 и.п.

и.п. принять, упражнение с левой ноги начинай.

9)И.п. о.с. руки на пояс.

На 1 сделать выпад левой ногой вперед, на 2 и.п. на 3 сделать выпад правой ногой вперед, на 4 и.п.

и.п. принять, упражнение с левой ноги начинай.

10)И.п. о.с. руки на колени.

Круговые вращения коленями на 4 счета в левую сторону, на 4 счета в правую сторону,

и.п. принять, упражнение в левую сторону начинай.

11)И.п. о.с. руки перед собой.

Приседания 15 раз мальчики, 10 раз девочки,

и.п. принять, упражнение начинай.

12)И.п. о.с. руки на пояс.

Прыжки 10 раз на левой ноге, 10 раз на правой ноге, 10 раз поджав ноги,

и.п. принять, упражнение с левой ноги начинай.

Дозировка каждого упражнения 6-8 раз

то есть 3-4 раза в одну сторону, 3-4 раза в другую сторону.

**Обозначения**

И.п.- Исходное положение.

О.с.- Основная стойка (ноги на ширине плеч)

Ш.с.- Широкая стойка (ноги чуть шире плеч)