**КОМПЛЕКС ОРУ №2**

1.        Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30—40 с).

2.        И.п. — основная стойка; 1—2 — руки на пояс, полуприсед,   наклон   вперед;   3—4   —выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться; 5—6 — руки на пояс, наклон назад; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

3.        И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться); 1—2 —поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — и.п.; 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

4.   И.п.   —   основная  стойка:   руки   за  голову;   1—2 — правую ногу назад на носок, прогнуться; 3—4 — приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5—8 — те же движения левой ногой (повторить 4—6 раз).

5.        И.п.   —   основная   стойка:   руки   на   поясе;   1—2 — присед на носках, руки вперед; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6.        Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре шага — руки вниз — выдох (повторить 4—6 раз).

7.        И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе: 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх;2 — вернуться в и.п.; 3 — подняться на носки, наклон влево, правую руку верх; 4 — и.п. (повторить 4—**6** раз).