**Комплекс ОРУ :на скамейке .  
1«Поянуться руки вверх»**

Ип –стоя на гимнастической скамейке боком ,ноги вместе руки опущены в низ .  
1 – поднять руки через стороны вверх .  
2 – и.п.

3-то же;

4-И.П.

Повтор 7 раз

И.п. – стоика на гимнастической скамейки боком, ноги вместе руки опущены вниз .  
На раз поднимаем руки через стороны в верх ,на два вернулись в И.П. , три подняли руки вверх, четыре И.п. Упражнение начинай !  
Раз -руки через стороны в верх голову не отпускать, два И.П, три руки вверх, четыре опустили руки. Раз-руки вверх, два-опустили Петя не торопись, слушай меня и делай вместе с нами, три-подняли, четыре опустили. Раз вверх, два-опустили, три-вверх, четыре-опустили. Молодцы не забываем про правильное дыхание. Раз- вдох через нос, два-опустили и выдохли, три-подняли, четыре опустили. Раз -руки через стороны в верх голову не отпускать, два И.П, три руки вверх, четыре опустили руки . Раз - вверх, два опустили, три руки вверх, четыре опустили руки. И еще раз. Раз подняли, два-опустили, три подняли, четыре опустили. Закончили, молодцы!

**2«Повороты»**  
И.п –стоя , ноги по оби стороны скамейки (скамейка между ног )руки на поясе .  
1- поворот туловище налево

2- и.п.

3- поворот туловище вправо .  
4- и.п.  
Повтор 4 раза в каждую сторону.

**«Повороты»**  
И.п –стоя , ноги по оби стороны скамейки (скамейка между ног )руки на поясе .  
На раз поворот туловище в лево , на два-вернулись в И.П., три-поворот вправо, четыре-И.П. Приготовились, начали!

Раз-повернулись на лево, два И.П, три повернулись на право, четыре И.П. Раз- налево, два- И.П., три-направо, четыре- И.П. Коля с Машей вспоминаем где право, где лево, приготовились, Раз –повернулись налево руки не забываем держим на поясе, два И.П., три поворот направо, четыре И.П. молодцы и ещё раз, раз-повернулись налево, два И.П, три повернулись направо, четыре И.П.

Молодцы закончили .

**3«Наклоны »**и.п – сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты в перед, руки подняты вверх .  
1- наклониться в перед, руки вытянуть вдоль ног .  
2 –и.п.  
3- то же

4 – вернулись и.п.  
  
Повтор 7 раз

**«Наклоны »**

И.п – сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты в перед, руки подняты вверх. На счет раз наклониться вперед, руки вытянуть вдоль ног, два выгнулись, три наклониться вперёд, четыре-выгнулись. Наклоняемся ниже смотрим вперед. Раз-не забываем про дыхание, вдох наклон вперёд, два –выдох, выгнулись, три наклонились вперёд, четыре выгнулись. Раз-наклон, два-выгнулись, три-наклон, четыре-выгнулись. Стараемся ниже наклоняться. Начали! Раз –наклон вперёд, два- выгнулись, три- наклон вперёд Маша опять торопишься не слышишь счёт, четыре- выгнулись. Раз –вперёд, два- выгнулись, молодцы, три- наклон, четыре-выгнулись. Раз- наклонились, два- выгнулись, три- наклон, четыре- выгнулись. И ещё раз. Раз –наклон, два-выгнулись, три-наклон, четыре- выгнулись. Молодцы, закончили!

**4 «укрепляем мышцы ног».**  
И.п – сидя на гимнастической скамейке ,ноги вытянуты в перед ,руки в упоре на скамейку с сзади .  
1 – поднять левую ногу в верх  
2-и.п.  
3 – поднять правую ногу вверх

4- и.п.  
Повтор 5 раз каждой ногой

**укрепляем мышцы ног.**  
И.п – сидя на гимнастической скамейке ,ноги вытянуты в перед ,руки в упоре на скамейку с сзади .  
На раз-поднять левую ногу вверх, два- опустили , три подняли правую ногу, четыре опустили. Упражнение начинай!  
Раз- подняли левую ногу, два-опустили, три- правую подняли, четыре-опустили. Раз- левая, два-опустили, три-правую подняли, четыре-опустили. Раз- левая, стараемся поднимать прямую Маша, а не согнутую в крючок, два-опустили, три-поднять правую, четыре-опустили. Раз –левая, два- опустили, три-правая, четыре-опустили, молодцы. И ещё один раз, приготовились, раз –левая, два-опустили, три-правая, четыре-опустили. Молодцы .

5. **«Приседания»**  
И.п стоя перед гимнастической скамейкой руки на поясе  
1- сесть на скамейку  
2 и.п.  
3- то же

4 –и.п.  
Повтор 7 раз

**«Приседания»**И.п стоя перед гимнастической скамейкой руки на поясе.  
На счет раз сесть на скамейку, два –и.п.  
три сесть на скамейку, четыре в и.п.  
И.п. принять стоя перед гимнастической скамейкой ,руки на поясе Начинай!  
Раз присели, два встали, три присели, четыре встали. Не забываем про дыхание раз –присели, два-встали, три-присели, четыре встали. Раз присели, два-встали, три присели, четыре встали. Руки держим на поясе, спинка прямая, дышим носом, приготовились, начили, раз –присели, два- встали, три-присели, четыре- встали. Раз –присели, два- встали, три-присели, четыре-встали. Раз присели, два- встали, три присели, четыре встали. Молодцы и ещё раз. Раз –присесть, два- встать, три-присесть и четыре встать. Молодцы, закончили!

6 **«Прыжки»**  
И.п – стоя перед гимнастической скамейкой ,руки на поясе  
1- 4 прыгаем на месте на правой ноге стараясь допрыгнуть до уровня скамейки .

5-8 прыгаем на левой ноге  
Повтор 6 раз

«Прыжки»  
4 прыжка прыгаем на правой ноге ,4- прыжка на левой ноге  
Приготовились, руки на поясе, правая нога, начали. Раз, два, три, четыре. Поменяли ногу, приготовились, левая. Пять, шесть, семь, восемь. Поменяли. Раз, два, три, четыре. Поменяли ногу, пять, шесть, семь, восемь. Руки держим на поясе. Маша мы уже поменяли ногу, а ты всё ещё прыгаешь на правой. Приготовились. Правая раз, два, три, четыре, поменяли, пять, шесть, семь, восемь. Правая раз, два, три, четыре, левая, пять, шесть, семь, восемь. Поменяли. Правая раз, два, три, четыре, левая пять, шесть, семь, восемь и еще раз правая начали, раз, два, три, четыре, левая пять, шесть, семь, восемь. Закончили, молодцы.

**Заключительная часть**

1. Перестроение в одну колону

Направо! На месте шагом марш! Вперед сомкнись! в колон по 1 налево в обход шагом марш!

1. Обычная ходьба с упражнениями на восстановления дыхания

Шагаем спокойно, вдох носом выдох через рот, молодцы