***ОРУ без предметов(№12)***

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые  
   движения руками вперед; 5-8 — то *же*назад (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 —  
   поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное  
   положение (6-8 раз),
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в  
   стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное поло­жение (6 раз).
4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону  
   на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I —  
   поднять правую (левую) ногу вверх - вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух но­гах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.