ОРУ без предметов:

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п.

4. И. п.: о. с. (основная стойка) — руки развести в стороны. Поочерёдно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги.

5. И. п.: о. с. - руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте).

6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.

7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п.

8. И. п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п. То же налево.

9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**ОРУ с султанчиками:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих ру­ках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих ру­ках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).
3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих ру­ках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п.
4. И. п.: о. с. - султанчики в стороны. Присесть, сул­танчики спрятать за спину и вернуться в и. п.
5. И. п.: о. с. - руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели мо­торчик»).

6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п.

7. И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с. - руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков.

**ОРУ с кубиками:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п.

5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.

6. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками.

7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.

8. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте.

**ОРУ с мячом:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.
2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперёд - мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе.
3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.
4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо- влево.
5. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п.
6. И. п.: о. с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой.
7. И. п.: о. с. - мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чере­дуя с ходьбой на месте.

**ОРУ с детскими гантелями:**

1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево-вправо, вверх-вниз.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущен­ные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях.
3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опуще­ны вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну руку вытянуть вперёд, вернуться в и. п. То же с другой рукой.
4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опуще­ны вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вер­нуться в и. ц.
5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опуще­ны. Присесть, постучать поочередно одной и другой гантелями по полу, вернуться в и. п.
6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вы­тягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п.
7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опуще­ны вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола.

**ОРУ с малым обручем:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперёд, вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены (хват рук с боков обруча). Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и. п.

4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево.

5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

6. И. п.: о. с. - обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.

7. И. п.: о. с. – стоя, в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног.

8. И. п.: о. с. – стоя, в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче.

**ОРУ с платочком:**

1. И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой.

2. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться.

3. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.

4. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.

5. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.

6. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.

7. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть вперёд через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте.

**ОРУ с кольцом (от кольцеброса):**

1 И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед грудью (хват руками с боков кольца). Руки выпря­мить вперед - кольцо от себя, вернуться и и. п. - кольцо к себе.

2 И. п.: ноги на ширине плеч. Кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить его в левую руку. Вернуться.

3 И.. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поворот вправо, одновременно прямую пра­вую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п.

То же выполнить в левую сторону.

4 И. п.: о. с., кольцо в руках, руки опущены вниз. Присесть, поднять прямые руки с кольцом вперед, вернуться в и. п.

5 И. и.: сидя на полу, ноги прямые вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться впе­ред, достать кольцом пальцы ног, колени и сгибать. Вернуться в и. п.

6 И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в ру­ках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п.

7 И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в ру­ках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п.

8 И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Выполнять поочередно прыжки и ходьбу вокруг кольца.

**ОРУ с мячом:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе.

3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.

7.И. п.: - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.

8.И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте.

**ОРУ с косичкой (короткий шнур):**

1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натяну­тую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.

2.И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.

3.И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперёд. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.

4.И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.

5.И. п.: о. с.-косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, прыгнуть через косичку вперёд.

**ОРУ с погремушками:**

1. И. п. — Ноги слегка расставлены, погремушки в опущенных руках. Руки вынести вперед, погреметь, опустить (5 раз).
2. И. п. - Ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках у плеч Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться вернуться в И. п.
3. И. п. - Ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присест! положить погремушки, вернуться в И. п. (4 раза).
4. И. п. - Ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках плеч. Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой (2 раза).

**ОРУ с маленькими мячами:**

1. « Выше мяч». И. п. - Ноги слегка расставлены, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить. (5 раз).
2. «Вот он». И. п. - Ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он», вернуться в И. п. (5 раз).
3. «Ладони на мяч». И. п. - Ноги врозь, мяч зажат между ступня­ми, руки упор. Наклон вперед, погладить мяч, вернуться в И. п. (5 раз).
4. Веселый мяч». И. п. — Ноги слегка расставлены, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться (5 раз).