**Подготовительная группа**

**ОРУ с гантелями:**

1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачи­вать голову вправо, влево, вверх, вниз.
2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба пле­ча, вернуться в и. п.
3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять ру­ки с гантелями вверх, отвести одну ногу на но­сок назад. То же другой ногой.
4. И. п.: полу присед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сто­рону.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться.

7. И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться

в и. п. То же в другую сторону.

8. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться

9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.

10. Лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («березка»).

11. И. п.: лежа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.

12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой зад.

**ОРУ с гимнастической палкой:**

1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.
2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вер­нуться в и. п.
3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.
4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с пал­кой поднять вверх, прогнуться, посмотреть

на палку, одну ногу отставить в сторону на но­сок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться впе­ред-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмот­рен. на колени, вернуться в и. п.
2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками на концах палки). Поворачивать туловище вправо, влево.

7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.

8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.

9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п.

10. И. п.: лежа на животе Ноги вместе, палка

в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»).

11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступней ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.

12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведенными врозь носками.

13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперед.

**ОРУ с кубиками:**

1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачи­вать голову влево, вправо, вверх, вниз.
2. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вер­нуться в и. п.
3. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки под­нять через стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться в и. п.
4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с куби­ками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же

в другую сторону.

1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться в и. п.
2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Выполнить мах одной ногой назад-вверх, руки с кубиками развести в стороны. То же с другой ногой.
3. И. п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согну­тым коленом, вернуться в и. п.
4. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, посту­чать кубиками по ногам и вернуться в и. п.
5. И. п.: лежа на спине, руки с кубиками за голо­вой. Поднять прямые ноги вверх, дотянуться ку­биками до пальцев ног, вернуться в и. п.
6. И. п.: лёжа на животе, руки с кубиками впереди. Одновременно поднять прямые ноги и руки с кубиками («лодочка»).
7. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.

**ОРУ с набивным мячом:**

1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперед, к груди, вернуться в и. п.
2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вперед, вернуться в и. п.
3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить вы­пад ногой вправо, руки с мячом вынести вперед, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п.

5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п.

6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

7. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках

на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

9. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках

на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и опираясь на него.

10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо.

**ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вер­нуться.
2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед гру­дью. Поворачивать скакалку на каждый счет

в горизонтальное положение и вертикальное.

1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Повора­чивать туловище направо и налево.
2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться.

5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п.

6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой.

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работая кистью руки. То же другой рукой.

8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.

9. И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п.

10. И. п.: лежа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться в и. п.

11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п.

12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением ее вперед, назад.

**ОРУ с мячом среднего размера:**

1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять го­лову вправо, влево, вверх, вниз.
2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п.
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п.
4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой.
5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка.

6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой.

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой.

8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.

9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги.

10. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой.

11. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, дернуться в и. п.

12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать

мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать).

13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперед, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их.

14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.

**ОРУ с кубиками:**

1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачи­вать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны.
2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с куби­ками поднять через стороны вверх, встать на но­сочки, постучать кубиками друг о друга, вернуть­ся в и. п.
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с куби­ками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сто­рону.
4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с куби­ками разведены в стороны. Наклониться вперед,

стукнуть кубик о кубик за одной из ног , вернуться. Тоже за другой ногой.

5. И. п.: о.с., кубик положить на голову, руки на пояс. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону.

6. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка.

7. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

8. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п.

9. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги с кубиками вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п.

10. И. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх, вниз.

11. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой.

12. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперед, стараясь не потерять кубики.

13. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперед, повернуться, снова прыгнуть вперед на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой.

ОРУ с обручем:

1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.
2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально 'вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обру­чем внизу сзади за спиной. Поворачивать туло­вище вправо, влево.
4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обру­чем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой.
5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой.
6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой.
7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч.
8. И. п.: Вращать обруч на талии.

9. И. п.: сидя, обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться.

10. И. п.: лежа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять перекрестные махи ногами из стороны в сторону («ножницы»).

11. И. п.: лежа на животе, руки с обручем впереди. Прогнуть спину и постараться захватить обручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вернуться

12. И. п.: о. с., обруч лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. То же другой ногой.

13. И. п.: о. с., руки на поясе, обручи на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге.

14. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.