Средняя группа

ОРУ с мячом большого размера:

1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе.
3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге.
4. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками.
5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки

в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.

1. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Про­катывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону.

7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»),

8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте.

**ОРУ с косичкой (короткий шнур):**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.

 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять од-ну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх.

6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.

7. И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на местеенять руки местами.

**ОРУ с мячом большого размера:**

1. И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами.

4. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.

5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.

7. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока.

8. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самое левой ногой.

9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями.

**ОРУ с обручем:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехватами руками.

3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.

4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя).

Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.

5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п.

6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами, пятками.

7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. **ОРУ с палкой:**

1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, поднести к груди и вернуться в и. п.
2. И. п.: о, с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вер­нуться в и. п. То же с левой ноги.
3. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.
4. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать ее за середину правой рукой. То же повторить левой рукой.
5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в ру­ках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п.
6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых ру­ках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и. п.
7. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пят­ки). То же левой ногой.
8. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.

**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 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.