**Старшая группа**

**ОРУ с палкой:**

1. И. п.: о. с., палка опущена вниз. Поднять палку вперед, одновременно правую ногу отвести назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой.
2. И. п.: о. с., палка вверху, руки прямые. Полуприсесть, руки поднять вперед и вернуться в и. п.
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить левой рукой.
4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, пе­ренести их через палку и вернуться в и. п.
5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.
6. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и. п. То же левой ногой.
7. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых ру­ках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и. п.
8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.
9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперед, развернуть­ся, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой.

ОРУ с флажками:

1. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажок и опустить руку в и. п. То же левой рукой.

2.И. п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, помахать флажками и вернуться в и. п.

3. И. п.: о. с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками («моторчик ра­ботает») с полуприседанием.

4. И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, коснуться флажками нос­ков ног и вернуться в и. п.

5. И. п.: стоя на коленях, флажки в руках у гру­ди. Повернуться вправо, руки с флажками раз­вести в стороны и вернуться в и. п. То же по­вторить влево.

6.И. п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться.

7. И. п.: лежа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед»).

8. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой.

9. И. п.: о. с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперед, развер­нуться, опять прыгнуть через флажки и т. д., чередуя с ходьбой на месте.

**ОРУ с короткой скакалкой:**

1. И. п.: о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку

в правую сторону, затем в левую.

1. И. п.: о. с., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперед, вверх и опустить в и. п.
2. И. п.: о. с., присесть, скакалка лежит на пле­чах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытя­нуты вперед со скакалкой. Поднять правую ру­ку вверх, левую опустить вниз. Затем поднять левую руку вверх, правую опустить вниз.
4. И. м.: лежа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться.
5. И. п.: стоя, развернутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку.
6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу). Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п.
7. И. п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через скакалку.

**ОРУ с мячом среднего размера:**

1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой.

2.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево.

3.И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в пра­вой руке. Поднять левую ногу, согнуть в ко­лене, переложить мяч под коленом в левую ру­ку и вернуться в и. п. То же правой ногой.

4. И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола.

5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперед как мож­но дальше, не сгибая ног, и вернуться в и. п.

6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.

7. И. п. о. с. Отбивать мяч правой и левой ру­ками, ловить двумя руками.

8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мя­че. Прокатывать мяч пальцами ног вперед- назад. То же повторить левой ногой.

9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх 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.
9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туло­вища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходь­бой.

**ОРУ с мячом большого размера:**

1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперед и вернуться.
2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. Наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот.
3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться в и. п. То же влево.
4. И. п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.
5. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться.
6. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой.
7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.
8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад.
9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.

**ОРУ с обручем:**

1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Под­нять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать).
3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).
4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперед и вернуться в и. п.
5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.
6. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуть­ся их ободом обруча и вернуться в и. п.
7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д.
8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.

**ОРУ с мячом большого размера:**

1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки - мяч от себя, мяч - к себе и вернуться в и. п.
2. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Присесть, мяч отвести вправо и вернуться в и. п.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.

5. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по икре правой ноги и вернуться в и. п. То же повторить с левой ногой.

7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.

8. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать).

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

**ОРУ с кубиками:**

1. И. п.: о. с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стук­нуть кубик о кубик, вернуться в и. п.
2. И. п.: о. с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.
3. И. п.: о. с., кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперед, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и. п. То же по­вторить под левым коленом.
4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики

в руках. Поднять ноги вверх, постучать куби­ками под ногами и вернуться в и. п.

1. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.
2. И. п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка.
3. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Перевора­чивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.
4. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «Пингвины»: шагать вперед, ста­раясь не потерять кубики.
5. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперед, развер­нуться, опять прыгнуть через кубики на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой.