

<p style="text-align: center;">ОРУ с кубиками (младшая группа)</p> <p>1. «Кубик о кубик» И.п. ноги «узкой дорожкой», кубики за спиной. 1- кубики вытянуть вперёд; 2,3 – стукнуть кубик о кубик; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>2. «Кубик по коленям» И.п. ноги на ширине плеч, кубики у пояса. 1- наклон вперёд, кубики к коленям; 2 – И.п.</p> <p>3. «Не задень кубики» И.п. сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. 1- согнуть ноги в коленях, подтянуть к себе; 2-И.п.</p> <p>4. «Повороты» И.п. сидя на пятках, кубики у плеч. 1- поворот в одну сторону, 2 – и.п.; 3 – поворот в другую сторону, 4 – и.п.</p> <p>5. «Приседания» И.п. ноги «узкой дорожкой». 1- присесть, руки с кубиками вытянуть вперёд, 2 – и.п.</p> <p>6. «Прыжки». Выполнить прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p>Все упражнения повторить по 3 - 4 раза.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с кубиками (средняя группа)</p> <p>1.«Кубики вместе» И.п. ноги «узкой дорожкой», кубики в стороны. 1 – кубики вверх, посмотреть, 2 – и.п.</p> <p>2. «Подъёмный кран» И.п. ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1 – кубики в стороны, 2 – наклон вправо, 3 – выпрямиться, 4 – и.п.</p> <p>3. «Постучим» И.п. то же что и в упражнении №2, кубики у плеч. 1 – наклониться вперёд; 2- 3 ударить по коленям, 4 – и.п.</p> <p>4. «Достань носки» И.п. сидя на полу, 1 – наклон вперёд, достать кубиками носки ног, 2 – и.п.</p> <p>5. «Приседания» И.п. ноги «узкой дорожкой». 1- присесть, руки с кубиками вытянуть вперёд, 2 – и.п.</p> <p>6. «Прыжки». Выполнить прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p>Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ с мячом (старшая группа)</p> <p>1.И.п. ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1- мяч вверх, посмотреть на него, 2 – и.п., 3-4 повторить упражнение.</p> <p>2. И.п. ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо, 2 – наклониться, ударить мячом о пол у пятки правой ноги, 3 – выпрямится, 4 – и.п. повторить упражнение в другую сторону.</p> <p>3. И.П. о.с. мяч на полу. 1- 4 поставить на мяч ступню катать вперёд и назад, не упуская его.</p> <p>Упражнение повторить с другой ногой.</p> <p>4. И.п. сидя ноги врозь, мяч сверху, 1-3 пружинящий наклон вперёд, 3 раза ударить мячом об пол у ступней ног; 4 – и.п.</p> <p>5. И.п. о.с. 1 – быстро присесть, разводя колени, мяч – вперёд, 2 и.п.</p> <p>6. И.п. ноги на ширине ступни , мяч в двух руках сверху, прыжки на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p>Все упражнения повторить по 5 -6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с верёвкой (подготовительная группа)</p> <p>1.И.п. о.с. верёвка за спиной. 1-2 руки назад, подняться на носки, 3 – 4 и.п.</p> <p>2. И.п. ноги врозь, верёвка в руках внизу. 1 – верёвку вверх, 2 – поворот вправо, 3 – прямо, 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. правая нога впереди на середине верёвки, концы верёвки в руках, 1-2 руки поднять вверх, ногу в колене согнуть, 3-4 – и.п. повторить с другой ногой.</p> <p>4. И.п. о.с. верёвка в руках сзади. 1-2 руки назад, 3 – несколько наклонов вперёд, 4 – и.п.</p> <p>5. И.п. сидя, ноги вперёд, верёвку зацепить за ступни и натянуть. Наклон вперёд – 1, 2 – и.п.</p> <p>6.И.п. о.с. верёвка за плечами 1- 2 правую ногу на носок в сторону и одновременно наклон, 3- 4 и.п.</p> <p>7. И.п.то же что вупр.№6, верёвка сзади. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и назад.</p> <p>8. Повторение упражнения №1.</p> <p>Все упражнения повторить по 6 -8 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ с погремушкой (младшая группа)</p> <p>1. «Погремушки» И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки через стороны поднять</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с султанчиком (средняя группа)</p> <p>1. «Сильные».</p>

<p>вверх, 2 – через стороны опустить вниз. 2. «Покажи и поиграй». И.п. сидя на пятках, погремушка у плеч. 1 – повернуться вправо, вытянуть руки вперёд, сказать «вот», 2 – и.п. 3-4 тоже самое в другую сторону. 3. «Поиграем». И.п. лёжа на спине, руки над головой. 1 – руки вверх, погремь погремушками, 2 – и.п. 4. «Приседания». И.п. о.с. 1 – присесть, погремушки вперёд, произнести «сели». 2 – и.п. 5. «Прыжки». Прыжки на двух ногах, погремушки в руках перед собой.</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p>	<p>И.п. ноги слегка расставить, руки у плеч, султанчик в руках. 1 – руки в стороны, 2 – и.п. 2. «Хлопок по колену». И.п. ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон к правому колену, сказать хлоп. 2 – и.п. 3-4 то же. 3. «Спрячь пятки». И.п. сидя, руки упор сзади. 1 – подтянуть ноги к себе, 2- и.п. 4. «Повороты». И.п. сидя, руки на поясе. 1 – поворот вправо, 2- и.п. 3-4 то же. 5. «Приседания». И.п. о.с. 1- присесть, султанчик вперёд, 2 – и.п. 6. Прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (старшая группа)</p> <p>1.И.п. о.с. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п. 3-4 то же самое. 2.И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 – наклон вперёд, достать носки ног, 2 – и.п. 3. И.п. о.с. руки на поясе 1- поднять прямую ногу вперёд, 2-и.п. 3-4 то же с другой ногой. 4. И.п. сидя на пятках, руки на поясе. 1 – сесть в правую сторону, 2 – и.п. 3-4 в другую сторону. 5. И.п. о.с. руки внизу. 1 – присесть, руки вытянуть вперёд. 2 – и.п. 6. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (подготовительная группа)</p> <p>1.И.п. о.с. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п. 3-4 то же самое. 2.И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 – наклон вперёд, достать носки ног, 2 – и.п. 3. И.п. о.с. руки вытянуть вперёд 1- поднять прямую ногу вперёд, достать правой ногой левую руку. 2-и.п. 3-4 то же с другой ногой. 4. И.п. сидя на пятках, руки на поясе. 1 – сесть в правую сторону, 2 – и.п. 3-4 в другую сторону. 5. И.п. стоя на коленях, руки на поясе. 1 – достать левой рукой пятку правой ноги. 2 – и.п. 3-4 то же с другой рукой. 5. И.п. о.с. руки внизу. 1 – присесть, руки вытянуть вперёд. 2 – и.п. 6. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 8 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (младшая группа)</p> <p>1. «Покажи руки». И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. 1 – руки вперёд, 2 и.п. 2. «Где колени». И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – наклон вперёд, ладони к коленям. 2 – и.п. 3. «Шагают наши ножки».</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (средняя группа)</p> <p>1. «К плечам». И.п. ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1- руки к плечам, 2 – и.п. 2. «Гуси шипят». И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – наклон вперёд, руки назад, произнести «ш-ш-ш». 2 – и.п. 3. «Потянись».</p>

<p>И.п. ноги слегка расставить руки за спиной. 1- поднять одну ногу, 2 – и.п.</p> <p>4. Приседания.</p> <p>5. Прыжки.</p> <p>Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p>	<p>И.п. сидя на пятках, руки к плечам. 1 – встать на колени, руки вверх. 2 – и.п.</p> <p>4. «Повороты».</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот в сторону, 2 – и.п. 3-4 в другую сторону.</p> <p>5. Приседание.</p> <p>6. Прыжки.</p> <p>Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ с флажками (старшая группа)</p> <p>1. «Вверх - назад».</p> <p>И.п. ноги слегка расставить, флажки внизу. 1 – взмах одного флажка вверх, другого назад. 2 – и.п.</p> <p>2. «Повороты».</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, флажки у плеч. 1 – повороты в сторону, флажки в стороны, 2 – и.п. 3-4 в другую сторону.</p> <p>3. «Наклон с приседанием».</p> <p>И.п. ноги слегка расставить, флажки внизу. 1- наклон вниз, флажками достать пол, 2 – и.п., 3- присесть, флажки вперёд, 4 – и.п.</p> <p>4. «Взмахи».</p> <p>И.п. о.с. 1- правую ногу назад, 2-3 взмахи флажками вперёд, назад, 4 и.п.</p> <p>5. «Флажки вперёд»</p> <p>И.п. лёжа на спине, флажки сверху. 1 – флажки вперёд, 2 и.п.</p> <p>6. Бег на месте.</p> <p>Все упражнения повторить 6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ парами (подготовительная группа)</p> <p>1. И.п. о.с. лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1 – руки вверх, 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки вверх, 2 – наклон в сторону, 3- выпрямиться, 4 – руки вниз.</p> <p>3. И.П. о.с. 1 – присесть, 2 – и.п.</p> <p>4. И.п. о.с. 1 – руки вверх, одну ногу поставить назад. 2 - и.п.</p> <p>5. Лёжа на спине, ноги ступня к ступне. Выполнить движение «велосипед».</p> <p>6. Прыжки с выбросом ног вперёд.</p> <p>Все упражнения повторить 8 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ с султанчиками (младшая группа)</p> <p>1. «Покажи султанчик» . И.п. ноги слегка расставить, султанчики внизу. 1 – султанчик вперёд, сказать «вот». 2 – вернуться в и.п.</p> <p>2. Наклон. И.п. ноги на ширине плеч, султанчики вниз. 1 – наклон вперёд султанчик вперёд. 2 – и.п.</p> <p>3. «Ноги через султанчик». И.п. сидя на полу, руки упор сзади, султанчик на полу между ног. 1 – перенести ногу в сторону, 2 – и.п. 3-4 тоже с другой ногой.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с погремушкой (средняя группа)</p> <p>1. И.п. о.с. руки внизу, 1 – руки вверх, 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. о.с. погремушки внизу. 1 – выпад вперёд, погремушки в стороны. 2 – и.п. 3-4 то же с другой ногой.</p> <p>3. И.п. сидя на полу, погремушки у груди. 1 – наклон вперёд, погремушками достать носки ног, 2 – и.п.</p> <p>4. И.п. стоя на коленях, погремушки у груди. 1 – поворот вправо, погремушки в стороны. 2 – и.п. 3-4 в другую сторону.</p>

<p>4. И.п. о.с. пружинка, султанчик в прямых руках впереди.</p> <p>5. Прыжки, султанчики вверх.</p> <p>Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p>	<p>5. Приседание.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах, погремушки вверх.</p> <p>«Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (старшая группа)</p> <p>1. И.п. о.с. руки на поясе. 1 – шаг в право, руки через стороны вверх. 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову, 2 – и.п. 3-4 - тоже в другую сторону.</p> <p>3. И.п. о.с. руки на поясе. 1- присесть руки вперёд. 2-и.п.</p> <p>4. И.п. сидя на полу, руки упор сзади. 1 – поднять вперёд вверх прямые ноги, 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, достать рукой пятку. 2 – и.п.</p> <p>6. Прыжки на одной ноге по 8 раз.</p> <p>Все упражнения повторить 6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с султанчиком (подготовительная группа)</p> <p>1. И.п. о.с. султанчики в руках внизу. 1 – руки через стороны вверх. 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левой рукой достать правую руку. 2 – и.п. 3-4 то же в другую сторону.</p> <p>3. И.п. о.с. руки на поясе. 1 – ногу в сторону, руки вниз. 2 – и.п. 3-4 с другой ногой.</p> <p>4. И.п. ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперёд вниз, султанчиком достать пол. 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. сидя на полу, руки упор сзади, султанчик на полу между ног. 1 – перенести ногу в сторону, 2 – и.п. 3-4 тоже с другой ногой.</p> <p>6. Пружинка. Султанчик впереди, в прямых руках.</p> <p>7. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 8 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов «Зима» (младшая группа)</p> <p>1. «Погреем руки» И.п. ноги слегка расставлены. 1 - поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп». 2 – и.п.</p> <p>2. «Погреем ноги» И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. 1 – наклониться похлопать по коленям, сказать «Хлоп», 2 – принять и.п.</p> <p>3. «Поедем на лыжах с горки» И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – не сгибая колен, наклон вниз, руки отвести назад. 2 – и.п.</p> <p>4. «Рады зиме» Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.</p> <p>Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с платочком (средняя группа)</p> <p>1. И.п. ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. 1- платочек вперёд, 2- платочек вверх, 3 – платочек вперёд, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. 1 - поворот вправо, взмахнуть платочком, 2 – и.п. 3-4 тоже в другую сторону.</p> <p>3. И.п. ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. 1- присесть, платочек вперёд, 2 – и.п.</p> <p>4. И.п. ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. 1 - наклон вперёд, платочком коснуться пола, 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с султанчиком</p>

<p style="text-align: center;">(старшая группа)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с., руки на пояс. 1 – правую ногу назад, на носок, руки за голову; 2 - и.п. 3-4 тоже с другой ногой. 2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, правую руку в право; 2 – и.п. 3-4 тоже в другую сторону. 3. И.п. о.с., руки вдоль туловища. 1- выпад вперёд. 2-3 покачивания, 4 – и.п. 4. И.п. стойка на коленях, руки на поясе. 1- сесть в сторону на бедро, 2- и.п. 3-4- тоже в другую сторону. 5. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног, 2 – и.п. 6. И.п. о.с. руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах. <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">(подготовительная группа)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. султанчики в руках внизу. 1 – руки через стороны вверх. 2 – и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левой рукой достать правую руку. 2 – и.п. 3-4 то же в другую сторону. 3. И.п. о.с. руки на поясе. 1 – ногу в сторону, руки вниз. 2 – и.п. 3-4 с другой ногой. 4. И.п. ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперёд вниз, султанчиком достать пол. 2 – и.п. 5. И.п. сидя на полу, руки упор сзади, султанчик на полу между ног. 1 – перенести ногу в сторону, 2 – и.п. 3-4 тоже с другой ногой. 6. Пружинка. Султанчик впереди, в прямых руках. 7. Прыжки ноги вместе, ноги врозь. <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 8 раз.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов «Нам весело» (младшая группа)</p> <p>Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Весёлые руки». И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. 1 – поднять руки в перёд, 2 – и.п. 2. «Весёлые ноги». И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. 1 – наклон вперёд, дотронуться до носков ног, 2 – и.п. 3. «Весёлые пружинки». И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе сделать не глубокие приседания. 4. «Нам весело». Прыжки на двух ногах вокруг себя. Выполнить в чередовании с ходьбой. 	<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов. (средняя группа)</p> <p>Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки хлопнуть в ладоши, 2 – вернуться в и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот в право, отвести правую руку в сторону, 2 – и.п. 3-4 тоже в другую сторону. 3. И.п. сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую прямую ногу вверх, 2 – вернуться в и.п. 4. И.п. – лёжа на животе , ноги прямые, руки согнутые в локтях, перед собой. 1 – вынести руки вперёд, приподнять ноги от пола, прогнуться. 2 2 вернуться в и.п. 5. И.п. стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.
<p style="text-align: center;">ОРУ с гимнастической палкой (старшая группа)</p> <p>Все упражнения повторить 6 раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с., палка вниз, хват на ширине плеч. 1 – палку вверх, правую 	<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (подготовительная группа)</p> <p>Все упражнения повторить 8 раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. о.с. , руки за голову. 1 – руки в стороны, 2 – и.п.

<p>ногу отвести назад на носок, 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. о.с., палка внизу. 1-2 – присесть, палку вынести вперёд, руки прямые. 3-4 и.п.</p> <p>3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху. 1 – поворот туловища вправо, 2 – и.п. тоже в другую сторону.</p> <p>4. И.п. сидя, ноги врозь, палка на бёдрах. 1 – палка вверх, 2- наклон вперёд к правой ноге, коснуться носка, 3 – выпрямится, палку вверх, 4 – и.п.</p> <p>5. И.п. о.с., палка вниз. 1 – шаг вправо, палку вверх, 2 – и.п. Тоже в другую сторону.</p> <p>6. И.п. о.с., палка на плечах хват сверху. 1 – прыжком ноги врозь, 2 – прыжком ноги вместе.</p>	<p>2. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны, 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. 1 - поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут, 2 – и.п.</p> <p>4. И.п. лёжа на спине, руки прямые за голову. 1 – поворот на живот, 3-4 - и.п.</p> <p>5. И.п. о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны, 2- подняться на носки, руки за головой, 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны, 4 – и.п.</p> <p>6. И.п. о.с., руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 – ноги вместе, руки вдоль туловища.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ с кольцом (младшая группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p> <p>1. И.п. ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 – поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. 2- опустить руки вниз. Тоже в правую руку.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине ступни, руки в согнутых руках у груди. 1 – присесть, кольцо вынести вперёд, руки прямые. 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. о.с., кольцо в правой руке. 1 – поворот в право, 2 – наклониться, кольцом дотронуться до пола, 3 - выпрямиться, 4 – и.п.</p> <p>4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ на скамейках (средняя группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p> <p>1. И.п. сидя на скамейках, руки за головой. 1 – руки в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. сидя на скамейках, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – руки в стороны, наклон вправо (влево), 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. сидя на скамейках, руки на поясе. 1 – поднять прямую ногу вперёд, 2 – и.п.</p> <p>4. И.п. сидя на скамейках, руки за головой. 1 – руки в стороны, наклон вперёд к правой (левой) ноге, 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. стоя рядом со скамейкой. 1 – присесть, руки через стороны вперёд, 2 – и.п.</p> <p>6. И.п. стоя боком к скамейке, руки на поясе. 1 – 4 прыжки с продвижением вперёд, 5-8 прыжки с продвижением назад вдоль скамейки.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (старшая группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 6 раз.</p> <p>1. И.п. о.с., руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки за голову, 3 – руки в сторону, 4 и.п.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с обручем (подготовительная группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 8 раз.</p> <p>1. И.п. о.с., обруч в руках, стоя на полу. 1-3 обруч вперёд, назад, вперёд, , 4 – и.п.</p>

<p>2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вправо, 3 – выпрямиться, 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперёд, коснуться пола, 3 – выпрямиться руки в стороны, 4 – и.п.</p> <p>4. И.п. стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны, 2 – и.п. Тоже в другую сторону.</p> <p>5. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх, 2 – и.п.</p> <p>6. И.п. о.с., руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь, 2 – прыжком ноги вместе.</p>	<p>2. И.п. стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч обеими руками, хват с боков, 2 – 2 – встать, 3 – присесть, положить обруч, 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища влево, 2 – и.п. Тоже в другую сторону.</p> <p>4. И.п. о.с. обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1-2 отставить правую ногу на носок в сторону, наклон вправо, 3-4 и.п.</p> <p>5. И.п. лёжа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2 прогнуться, поднять обруч вперёд-вверх, 3-4 и.п.</p> <p>6. И.п. стоя в обруче, руки на поясе. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах в обруче, на счёт 8 прыжок из обруча. Ходьба на месте.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ с кубиком (младшая группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p> <p>И.п. ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. 1 – руки в стороны, 2 – вверх, 3 передать кубик в другую руку, 4 – и.п.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 – поднять кубик вверх, 2 – наклониться вперёд, 3 – достать кубиком пол, 4 – и.п.</p> <p>И.п. сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. 1 – взять кубик коснуться им колен, 2 – и.п.</p> <p>И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (младшая группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p> <p>1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперёд – назад 4 раза подряд., вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, прыжки на месте.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (средняя группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p> <p>1. И.п. – стойка на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперёд, коснуться пальцами пола; выпрямиться руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с малым мячом (средняя группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p> <p>1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч, опуститься, вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперёд, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять</p>

<p>(левую) ногу, вернуться в и.п.</p> <p>5. И.п. – лёжа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперёд, ноги немного приподнять, вернуться в и.п.</p> <p>6. И.п. – стока ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах (счёт от 1 до 8), перейти на ходьбу, повторить два раза.</p>	<p>правую ногу, коснуться мяча коленом, опустить ногу, вернуться в и.п.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ с малым мячом (старшая группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 6 раз.</p> <p>1. И.п. о.с., мяч в правой руке. 1- руки в стороны, 2 - руки верх, переложить мяч в другую руку, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон к правой ноге, 2-3 прокатить мяч к левой ноге, затем к правой, 4 - и.п.</p> <p>3. И.п. стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 садясь на пятки и поворачивая туловище в право, коснуться мячом пола, 3-4 и.п. То же повторить влево.</p> <p>4. И.п. сидя на полу, мяч зажат между ступнями ног, руки в упоре сзади. 1-2 поднять прямые ноги вверх-вперёд, стараясь не уронить мяч. 3-4 и.п.</p> <p>5. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (старшая группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 6 раз.</p> <p>1. И.п. – о.с., руки согнуты перед грудью. 1-3 рывки руками, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3- влево, 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 – поднять таз, прогнуться, 2 –и.п.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперёд к правой ноге, коснуться носков ног, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. Повторить тоже к левой ноге.</p> <p>5. И.п. о.с., руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счёт воспитателя, в чередовании с ходьбой.</p> <p>6. И.п. о.с., руки вдоль туловища 1-2 подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться. 3-4 и.п.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ с малым мячом (подготовительная группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 8 раз.</p> <p>1. И.п. о.с., мяч в правой руке. 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку, 2 переложить мяч в правую руку за спиной, 3 – руки вперёд, 4 - и.п.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперёд. 2-3 прокатить мяч вокруг левой ноги. 4 – и.п. то же самое повторить, прокатывая мяч вокруг правой ноги.</p> <p>3. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-2 наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя, не</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с малым мячом (подготовительная группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 8 раз.</p> <p>1. И.п. – о.с., флажки внизу. 1 – флажки в стороны, 2 – флажки вверх, 3 – флажки в стороны, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. – о.с. флажки вниз. 1 – флажки в стороны, 2- присесть, флажки вперёд, 3 – выпрямиться, флажки в стороны, 4 – и.п.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны, 2 – наклон вперёд, скрестить флажки, 3- выпрямиться, флажки в</p>

<p>выпуская его из рук. 3-4 и.п.</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 – поднять левую ногу вперёд вверх, коснуться мячом левого носка. 2 – и.п. то же к правой ноге.</p> <p>5. И.п. – о.с., мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2 раза в каждую). В чередовании с ходьбой.</p>	<p>стороны, 4 – и.п.</p> <p>5.И.п. – о.с., флажки внизу. 1 – 3 махи флажками вперёд- назад, 4 – и.п.</p> <p>6.И.п. о.с. – флажки внизу. Прыжки ноги врозь, флажки в стороны. В чередовании с ходьбой.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ с косичкой (младшая группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперёд, косичку вверх, вперёд, вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, косичку внизу. Поднять косичку вперёд; присесть, косичку вынести вперёд; подняться, косичку вперёд, вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямится, вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур, в чередовании с ходьбой.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с кольцом (младшая группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить по 4 -5 раз.</p> <p>1. И.п. ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 – поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. 2- опустить руки вниз. Тоже в правую руку.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине ступни, руки в согнутых руках у груди. 1 – присесть, кольцо вынести вперёд, руки прямые. 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. о.с., кольцо в правой руке. 1 – поворот в право, 2 – наклониться, кольцом дотронуться до пола, 3 - выпрямиться, 4 – и.п.</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, кольцо в двух руках перед собой. Наклониться, кольцом дотянуться до носков ног, вернуться в и.п.</p> <p>5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца.</p>
<p style="text-align: center;">ОРУ без предметов (средняя группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p> <p>1. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п. стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево),</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ с косичкой (средняя группа)</p> <p style="text-align: center;">Все упражнения повторить 5 – 6 раз.</p> <p>1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь, вверх на грудь, вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, косичка внизу. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Косичку вверх, поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, опустить ногу, вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п. сидя, ноги врозь, косичка на груди. Косичку вверх, наклон вперёд, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять</p>

отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться , вернуться в и.п.

5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах.

косичку, опустить, вернуться в и.п.

5. И.п. стойка ноги слегка расставлены, боком к косичек, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая её. В чередовании с ходьбой.