

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Ковдорского района  
центр развития ребенка детский сад №29 «Сказка»

**Подборка комплексов общеразвивающих упражнений  
для детей дошкольного возраста.**

**Ковдор, 2016г.**

## **Комплексы общеразвивающих упражнений для детей второй младшей группы**

### **Комплекс ОРУ без предметов №1.**

#### 1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

#### 2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

#### 3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

#### 4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.

#### 5. « Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ без предметов №2.**

#### 1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

#### 2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

### 3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

### 4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

### 5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Комплекс ОРУ без предметов №3.**

### 1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.

### 2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

### 3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

### 4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднятие ног.

Пов:4-6 раз.

### 5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

## **Комплекс ОРУ без предметов №4.**

1. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз

2. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.

4. «Мост закрыт – мост открыт»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ без предметов №5.**

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п.

Пов:4-6 раз.

#### 4. «Открой ворота»

И.п.: то же.

Вып: вынести руки вперед, развести в стороны.

#### 5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Вып: присесть (едем с горки), встать

(в горку), Пов:5-6 раз.

#### 6. «Поехали быстро-быстро»

Бег врассыпную.

### **Комплекс ОРУ с платочком.**

#### 1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

#### 2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

#### 3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Вып: наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз

#### 4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

#### 5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ с мешочком.**

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Пов:4-6 раз.

3. «Достань носочков»

И.п.: сидя, ноги врозь.

Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно.

Вып: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ с флажками.**

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же

Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Пов: 4-6 раз.

### 3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

### 4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

### 4. «Спрячем флажки»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

### 5. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.

Пов:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Комплекс ОРУ с кубиками.**

### 1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

### 2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

### 3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

### 4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

#### 5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

#### 6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ с большим мячом.**

#### 1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

#### 2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

#### 3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

#### 4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

#### 5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

### **Комплекс ОРУ с обручем.**

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперед, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.

Пов:4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.

6. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

# **Комплексы общеразвивающих упражнений для детей средней группы**

## **Комплекс ОРУ №1.**

### 1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон головы вправо (влево), 2- и.п.  
Пов: 4-6 раз

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам. 1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов: 4-6 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола, 2-и.п. Пов: 5 раз.

### 4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочередно поднимаем и опускаем носочки.

### 5. «Велосипед»

И.п.: лёжа на локтях. Вращательные движения ногами.

### 6. «Повернись»

И.п.: сидя на полу «крестиком», руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад, посмотреть, 2- и.п. Пов: 4-6 раз.

### 7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Комплекс ОРУ №2.**

### 1. «Ножницы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой.

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки вдоль туловища. Наклон вправо – влево скользить руками по ноге до колена.

### 3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-шаг вперёд правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела, 2-и.п. Пов: 4-6 раз.

#### 4. Приседания

#### 5. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

#### 6. «Едем на поезде»

И.п.: то же, руки согнуты в локтях. Двигаться вперёд (назад), делать руками вращательные движения.

7. Прыжки на одной ноге. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Комплекс ОРУ с обручем.**

#### 1. «Посмотри в обруч»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч хват с боков внизу. 1- поднять вверх, 2- одеть «воротничком», 3,4- и.п. Пов: 5-6 раз.

#### 2. «Наклонись»

И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной. 1- наклониться вправо (влево), 2- и.п. Пов: 4-6 раз.

#### 3. «К обручу»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки к плечам. 1- наклониться вниз, достать до обруча, 2- и.п. Пов: 6-7 раз.

#### 4. «Покажи обруч»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы. 1- присесть, коснуться обручем пола, 2- и.п. Пов: 5-6 раз.

5. «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов: 5-6 раз.

#### 6. «Посмотри назад»

И.п.: стоя на коленях, обруч на полу, за спиной, руки на поясе. 1- повернуться вправо (влево), 2- и.п. Пов: 4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч. Чередовать с ходьбой в обруче.

## **Комплекс ОРУ с большим мячом.**

### 1. «Мяч вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой. 1- поднять мяч, посмотреть, 2- и.п. Пов: 6 раз.

### 2. «Не урони»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за спиной. 1- наклониться вперёд - вниз, мяч вверх, 2- и.п. Пов: 6 раз.

### 3. . Приседания

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди. 1- присесть, вынести мяч вперёд, 2- и.п. Пов: 6 раз.

### 4. «Прокати»

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку. 1- поднять ноги, прокатить мяч под ними, 2- и.п. Пов: 5-6 раз.

### 5. «Достань мяч»

И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1- поднять прямые ноги вверх, коснуться ими мяча за головой. 2- и.п.

Пов: 4-5 раз.

### 6. Повороты

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой. 1- повернуться вправо (влево), 2- и.п. Пов: 6 раз.

7. Прыжки на одной ноге вокруг мяча, вторая нога на мяче. Чередовать с ходьбой.

## **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**

### 1. «Палка за плечи»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- палку вверх, посмотреть, 2- за голову (смотреть прямо), 3-4 и.п. Пов: 6 раз

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, палка за спиной опущена вниз. 1-наклон вправо (влево), 2- и.п.

Пов: 6 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п.: то же, палка за плечами.1- наклон вниз (ноги в коленях не сгибать),2- и.п.

Пов:5-6 раз.

#### 4. Приседания

И. п.: о.с., палка прижата к груди.1- присесть, положить палку на пол (взять),2- и.п. Пов:6 раз

#### 5. «Сделай мостик»

И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги согнуты в коленях, палка под ступнями.1- поднять туловище вверх (сделать мостик),2- и.п. Пов:5-6 раз.

#### 6. «Палка к колену»

И. п.: стоя на коленях, палка вверху.1-согнуть, поднять, поставить правую (левую) ногу палку к колену,2- и.п. Пов:6 раз

7. Прыжки на двух ногах через палку положенную на пол, с поворотом, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

### **Комплекс ОРУ с косичкой.**

#### 1. «Передай косичку»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх,2- передать над головой косичку в другую руку, опустить,3-4 и.п.

Пов:4-6 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее.1- натянуть косичку,2- наклон вправо (влево),3-4 и.п. Пов:4-6 раз.

#### 3. Наклоны вперёд

И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка за спиной.1-наклон вперёд, косичка вверх,2- и.п. Пов:5-6 раз.

#### 4. «К концам»

И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка на полу впереди, руки упор с боков.1- ноги врозь к концам косички,2- и.п. Пов:4-5 раз.

#### 5. «Ближе к колену»

И.п.: лёжа на спине, косичка на шее, хват за концы.1- согнуть ноги, поднять ближе к косичке,2- и.п. Пов:4-5 раз.

## 6. «Выше косичку»

И.п.: сидя на пятках, косичка опущена. 1- встать на колени, косичку вверх, 2- и.п. Пов: 5-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах через косичку положенную на пол, с поворотом, чередовать с ходьбой.

# Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшей группы

## Комплекс ОРУ №1.

### 1. «На носок»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов4-6 раз.

### 3. Наклоны вниз

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

### 4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

### 5. «Ножницы»

И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

### 6. «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.

### 7. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладонь,2-и.п. Пов:6-8 раз.

### 8. Прыжки

И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## Комплекс ОРУ №2.

### 1. «Ножницы в движении»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.

## 2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п. Пов:6-8 раз.

## 3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.

## 4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

## 6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.

## 7. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

## 8. Прыжки

И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Комплекс ОРУ с обручем.**

### 1. «За спину»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу. 1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и.п. Пов:6-7 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх, 2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

### 3. Наклоны вниз

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе. 1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

### 4. Приседания

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд. 2- и.п. Пов:6-7 раз.

### 5. «Не задень»

И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

#### 6. «Мостик»

И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях. 1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

#### 7. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперёд, 2- поворот вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

8. Прыжки на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе

### **Комплекс ОРУ с большим мячом.**

#### 1. «На носок»

И. п.: о.с. руки с мячом за головой. 1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов:5-7 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.

#### 3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди. 1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади, 2- и.п.

Пов:5-7 раз.

#### 4. Приседания

И. п.: о.с. мяч прижат к груди. 1- присесть, вынести мяч вперёд, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

#### 5.«Подними»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1- поднять мяч вверх, 2- и.п. Пов:5-7 раз.

#### 6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой. 1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола, 2- и.п. Пов:6 раз.

#### 7. Махи ногами

И. п.: о.с. мяч в руках над головой.1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

## 8. Повороты.

И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди.1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. Пов:6 раз.

9. Прыжки с зажатым между коленами мячом. Чередовать с ходьбой.

## Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

### 1. «Передай палку»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед собой вертикально, хват руками за середину.1- развести руки в стороны палка в правой (левой) руке, правую (левую) ногу в сторону на носок,2- и.п. Пов:6-8 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, палка на лопатках.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п.: то же, палка прижата к груди.1- наклон вперёд левым (правым) концом палки коснуться правой (левой) ноги,2- и.п. Пов:6 раз.

### 4. Приседания

И. п.: о.с. палка стоит вертикально на полу, хват руками за верхний конец.1- присесть, развести колени, руками скользить вниз по палке,2- и.п. Пов:7 раз.

### 5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить их,2- и.п. (ногами палку не задевать)

Пов:7 раз.

### 6. «Достань палку»

И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой.1- ноги вверх за голову, достать до палки,2- и.п. Пов:6-7 раз.

### 7. Махи ногами

И. п.: о.с. палка вверху.1- согнуть правую (левую) ногу, опустить палку на колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

9. Прыжки на двух ногах боком через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

## Комплекс ОРУ с косичкой.

### 1. «На носок в сторону»

И. п.: о.с. косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок, передать косичку над головой,2- и.п. Пов:6-8 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: ноги на ширине плеч, косичка за спиной.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п.: то же.1- наклон вниз, руки вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

### 4. Приседания

И. п.: о.с. косичка прижата к груди.1- присесть, вынести руки вперёд, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

### 5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1- перенести ноги через косичку, выпрямить их,2- и.п. (ногами косичку не задевать) 1-

### 6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, косичка за головой.1- сесть, вынести руки вперёд,2- и.п.

Пов:5-7 раз.

### 7. Махи ногами

И. п.: о.с. косичка сзади в опущенных руках.1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до косички,2- и.п. Пов:6 раз.

8.Прыжки на двух ногах боком через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.

# Комплексы общеразвивающих упражнений для детей подготовительной группы

## Комплекс ОРУ №1.

### 1. Наклоны головы

И.п.: о.с. 1-присесть, правую руку в сторону, наклон головы вправо, 2-то же влево, 3- то же вперёд обе руки, 4-то же назад. Пов: 4-6 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-наклон вправо, 2-и.п., 3- наклон вправо с рукой, 4-и.п., 5- поворот вправо с рукой, 6-и.п. То же влево. Пов: 2-4 раза.

### 3. Наклоны вниз

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны, 2-и.п., 3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов: 4-6 раз.

### 4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, упор рук сзади. Поочередно ставим на пол носочки и пятки.

### 5. «Ножницы»

И.п.: лёжа на локтях.

Крестные движения прямых ног.

### 6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов: 6-8 раз.

### 7. «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину, 2-и.п. Пов: 8-9 раз.

### 8. Кошечка.

И.п.: стоя на коленях. Прогибать спинку.

### 9. Прыжки.

И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Комплекс ОРУ №2.**

### 1. «Меткие стрелки»

И.п.: о.с. прямые руки перед собой. 1-полуприсед, согнуть правую (левую) руку в локте, 2-и.п. Пов:8 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо (влево) с рукой, 2-и.п.

Пов:8 раз.

### 3. Выпады

И.п.: стоя, ноги шире ширины плеч, руки в стороны. 1-согнуть правую (левую) ногу в колене, левую (правую) руку положить на согнутое колено, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

### 4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

### 6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.

### 7. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

### 8. «Достань носочков»

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон к правой (левой) ноге, достать носочков, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

### 9. Прыжки

#### «Пружинка»

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Комплекс ОРУ с обручем.**

### 1. «На носок»

И. п.: о.с. обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов:8-9 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, 2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

### 3. Выпады

И.п.: о.с. обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперёд, выпад, 2- и.п. Пов:6-8 раз.

### 4. «Пролезь в обруч»

И.п.: о.с. обруч сбоку в правой руке. 1- поставить обруч на пол, присесть, пролезть в обруч боком, 2- и.п. Пов:8-9 раз.

5. «Верблюды» И.п.: упор сидя в обруче, обруч на полу. 1- выпрямить ноги, сделать «верблюда», 2- и.п. Пов:8-9 раз.

### 6. «Не задень»

И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, не класть на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

### 7. «Достань до обруча»

И.п.: лёжа на спине, с обручем за головой. 1- поднять ноги вверх, постараться достать до обруча, 2- плавно и.п. Пов:4-6 раз.

### 8. Повороты

И. п.: стоя на коленях, обруч в руках сверху. 1- повернуться сесть на пол за ноги вправо (влево), обруч опустить вниз, 2- и.п. Пов:8-10 раз.

9. Прыжки на одной ноге через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

## **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**

### 1. «На носок»

И. п.: о.с. палка внизу. 1- поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться, 2- и.п. Пов:8 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка опущена. 1- поднять палку вверх, 2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п.

Пов:8 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной, прижата локтями. 1- наклон вперёд, прогнуть спину, 2- и.п. Пов:8 раз.

#### 4. Приседания

И. п.: о.с. палка за плечами.1- присесть,2- и.п. Пов:8 раз.

#### 5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить,2- развести в стороны,3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

#### 6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, руки за головой (девочки с палкой, мальчики руки за головой).1- подняться, сесть,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

#### 7. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, палка в руках.1- поднять прямые руки и ноги,2- и.п.

Пов:8 раз.

#### 8. Махи ногами

И. п.: о.с. палка сзади в опущенных руках.1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до палки,2- и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

### **Комплекс ОРУ с косичкой.**

#### 1. «На носок»

И. п.: о.с. косичка внизу.1- поднять косичку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться,2- и.п. Пов:8 раз.

#### 2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка опущена.1- поднять косичку вверх,2- наклониться вправо (влево),3-4 и.п.

Пов:8 раз.

#### 3. Наклоны вниз

И. п.: то же, косичка прижата к груди.1- положить косичку на пол,2- выпрямиться, руки на пояс, перешагнуть через косичку,3- наклониться, взять косичку,4- выпрямиться, перешагнуть через косичку. Пов:6-8 раз.

#### 4. Приседания

И. п.: о.с. косичка опущена.1- поднять косичку вверх,2- присесть, опустить руки за голову,3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

## 5. Выпады

И. п.: о.с. косичка хват снизу опущена.1- согнуть руки к плечам, отставить правую (левую) ногу назад – выпад,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

## 6. «Достань косички»

И. п.: лёжа на спине, руки за головой прямо.1- поднять правую (левую) ногу, коснуться косичкой колена,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

## 7. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, косичка в руках.1- поднять прямые руки и ноги,2- и.п.

Пов:8 раз.

## 8. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка прижата к груди.1- вынести косичку вперёд,2- поворот вправо (влево),3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.