|  |
| --- |
| **[Комплексы ОРУ в младшей группе](http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/9463-oru.html)** |

|  |
| --- |
| **№1 «ПТИЧКИ» мл.гр.**1. «ПТИЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»И. П. : основная стойка.Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.Повторение: 4-6 раз2. «ПТИЧКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ»И. П. : основная стойка.Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять руки вверх.Повторение: 4-6 раз3. «ПТИЧКИ ТАНЦУЮТ»И. П. : основная стойка, руки на поясе.Выполнение: делать пружинку.Повторение: 4-6 раз4. «ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ»Ходьба за воспитателем.В течении: 25-30 сек.5. «ПТИЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»Упражнение на восстановление дыхания.Повторение: 3-4 раза**№2 «В ЛЕСУ»**1. «ПОКАЖИ ШИШКУ»И. П. : о. с., руки с шишками внизу.Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спинуПовторение: 4-6 раз2. «БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»И. П. : о. с., руки опущены.Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.Повторение: 4-6 раз в быстром темпе.3. «ПОТЯНУШКИ»И. П. : сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях.Выполнение: поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки.Повторение: 4 раза4. «ДОСТАНЬ НОСОЧЕК»И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища.Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.Повторение: 4-6 раз5. «БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»Поскоки на месте.Ходьба за воспитателем. В течении: 20-25 сек.**№3 «НА ПОЛЯНКЕ»мл.гр.**1. «МАЛЕНЬКАЯ ЕЛОЧКА»И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.Выполнение: присесть на корточки, показать руками какая елочка маленькая. Постепенно выпрямляясь, поднимают руки вверх. «Вот какая елочка выросла большая»Повторение: 3-4 раза2. «ВЕТЕР В ЛЕСУ»И. П. : ноги слегка расставлены, руки (ветки) подняты вверх.Выполнение: наклоны туловища в правую (левую) сторону.Повторение: 4-6 раз3. «ПОСАДИ СЕМЕЧКО»И. П. : сидя, ноги свободно лежат на полу, спина прямая, руки на коленях.Выполнение: наклон вперед, как можно дальшеПовторение: 4-6 раз4. «ПОСКОЧИ»Поскоки на месте.Ходьба на месте.В течении: 25-30 сек.5. Упражнение на восстановление дыхания.**№4 «ПОИГРАЙ-КА»**1. «ПОСТУЧИ»И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.Выполнение: соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести в стороны.Повторение: 4-6 раз2. «ПОКАЖИ»И. П. : лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам.Выполнение: выпрямить руки вперед «показали», вернулись в и. п. «спрятали»Повторение: 4-6 раз3. «КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»И. П. : стоя, кубики опущены.Выполнение: присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх (делать полное приседание)Повторение: 4-6 раз4. «ПОСКОЧИ»Поскоки на двух ногах на месте.В течении: 15-20 сек.5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ**№5 «ПОЕЗД»мл.гр.**1. «КОЛЕСА ПАРОВОЗА»И. П. : ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте пояса, пальцы сжаты в кулак.Выполнение: выгибать руки вперед и назад. «ЧУ-ЧУ-ЧУ»Повторение: 4-6 раз2. «ПРОВЕРКА КОЛЕС»И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.Выполнение: присесть на корточки, постучать по коленям. «ТУК-ТУК-ТУК»Повторение: 4-6 раз3. «В ПУТЬ»«Поезд» поехал, имитируя гудок. Сначала медленно, потом быстрее, затем опять замедляет ходВ течении: 15-20 сек.4. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.**№6 «ПОГРЕМИМ»**1. «ПОКАЖИ»И. П. : О. С.Выполнение: присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки. Присесть, взять погремушку, показать «ВОТ».Повторение: 4-6 раз2. «ПОДНИМИ ВЫСОКО»И. П. : сидя, ноги свободно на полу.Выполнение: поднять погремушку вверх, потрясти и опустить.Повторение: 2-3 раза каждой рукой.3. «СПРЯЧЬ»И. П. : лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка.Выполнение: вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди.Повторение: 4-6 раз4. «ПОПЛЯШЕМ»Выполнение: свободная пляска.В течении: 15-20 сек.5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.**№7 «БАБОЧКА»мл.гр.**1. «БАБОЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.Выполнение: поднять руки в стороны и опуститьПовторение: 4-6 раз2. «БАБОЧКИ СЕЛИ НА ЦВЕТОЧЕК»И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.Выполнение: присесть, опустить слегка голову вниз. Выпрямились и полетели на другой цветок.Повторение: 4-6 раз3. «БАБОЧКИ ТАНЦУЮТ»И. П. : основная стойка, руки в стороны.Выполнение: делать пружинкуПовторение: 4-6 раз4. «БАБОЧКИ ЛЕТАЮТ»Бег за воспитателемВ течении: 15-20 сек.5. «БАБОЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»Упражнение на восстановление дыхания.**№8«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»**1. И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.Выполнение: поднять руки вверх потянуться, вернуться в и. п.Повтор: 4-6 раз2. И. П. : сидя, ноги врозь мяч в руках.Выполнение: наклониться вперед, положить мяч между ног, выпрямиться, показать прямые руки.Повтор: 4-6 раз3. И. П. : лежа на спине, мяч над головой в руках.Выполнение: поднять руки вверх, руки вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и. п.Повтор: 4-6 раз4. «ПОПЛЯШЕМ»Выполнение: свободная пляска.5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ**№ 9 (без предметов)мл.гр.**ВВОДНАЯ ЧАСТЬХодьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.1. «СОЛНЫШКО»И. п. : ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдольтела.Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.Повтор: 4 раза.2. «ТУК-ТУК»И. п. : ноги шире плеч, руки внизуВыполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.Повтор: 4-5 раз.3. «ПРЯТКИ»И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизуВыполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.«дети спрятались»Повтор: 4-5 раз.4. «ПОПЛЯШЕМ»Выполнение: свободная пляска.5. Ходьба в произвольном направлении, на месте**№ 10 «МЫ ИГРАЕМ ДОМА»**ВВОДНАЯ ЧАСТЬХодьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к нему.1. «ЧАСИКИ»И. п. : стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»Повтор: 4 раза.2. «ОКОШКО»И. п. : сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.Повтор: 4-5 раз.3. «МЯЧИК»И. п. : произвольное.Выполнение: подскоки на месте.Повтор: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.4. «ПОСКОЧИ»Поскоки на двух ногах на месте.В течении: 15-20 сек.5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ**№ 11 «МЫ-ПЕТРУШКИ»мл.гр.**ВВОДНАЯ ЧАСТЬХодьба в произвольном направлении; на месте, повернуться к взрослому.1. «ХЛОПКИ»И. п. : ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.Повтор: 4 раза.2. «ПЕТРУШКИ»И. п. : ноги шире плеч, руки внизу.Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.Повтор: 4-5 раз.3. «ПРУЖИНКИ»И. п. : произвольное.Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.Повтор: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.4. «ПОПЛЯШЕМ»Выполнение: свободная пляска.5. Ходьба в произвольном направлении, на месте**№ 12 «МЫ-МАЛЫШИ» (с погремушкой)**1. «ПОГРЕМУШКИ»И. п. : ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу.Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».Повтор: 5 раз.2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ»И. п. : ноги широко расставлены, руки с погремушкой у грудиВыполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти по-гремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.Повтор: по 3 раза в каждую сторону.3. «ШАРИК»И. п. : лежа на спине, погремушка за головой.Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.Повтор: 5 раз.4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»И. п. : стоя, погремушка внизу.Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой.Повтор: 3 раза, чередуя с ходьбой**№13«ЗИМУШКА-ЗИМА»мл.гр.**1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу.Выполнение: наклоны в стороны, руки вверху.Повтор: 5-6 раз.2. «КАТАЕМ СНЕЖКИ»И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.Выполнение: присесть; изобразить катание сежков; выпрямиться.Повтор: 5-6 раз.3. «СНЕЖИНКИ»И. п. : лежа на спине, руки свободно.Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.Повтор: 5-6 раз.4. «ЗАЙЧИКИ»И. п. : произвольно, руки перед грудью.Выполнение: прыжки на месте.Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.**№ 14 «СТРОИТЕЛИ» (с кубиком)**1. «НЕ УРОНИ КУБИК»И. п. : стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину.Повтор: 6 раз.2. «ВНИЗ»И. п. : стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены внизВыполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.Повтор: 4 раза.3. «ПЕРЕВОРОТ»И. п. : лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спинуПовтор: 5 раз.4. «ПОПРЫГУНЧИКИ»И. п. : стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе.Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой.Повтор: 3 раза.**№ 15 «ПРОГУЛКА»мл.гр.**1. «ЛАДОШКИ»И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.Повтор: 5 раз.2. «ГДЕ КОЛЕНИ? »И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной.Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги) ; сказать: «Тут»; выпрямиться.Повтор: 4 раза.3. «ВЕЛОСИПЕД»И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях —«поехали на велосипеде», опустить ноги.Повтор: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.Выполнение: Шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.**№ 16 «БУКАШЕЧКИ-ТАРАКАШЕЧКИ» (с султанчиками)**1. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»И. п. : ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчикомПовтор: 5 раз.2. «КРЫЛЬЯ»И. п. : ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены внизВыполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны «крылья»; выпрямиться;Повтор: 4 раза.3. «ЖУКИ»И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик водной руке.Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги.Повтор: по 5-10 секунд 3 раза.4. «КУЗНЕЧИКИ»И. п. : ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.Повтор: 3 раза.**№ 17«ПОСКАКУШКИ» (с веревкой, замкнутой в круг)мл.гр**Веревка лежит на полу, дети стоят лицом в круг, носки ног у веревки.1. «ПОКАЖИ ВЕРЕВКУ».И. п. основная стойка, веревка в руках;Выполнение: 1 – поднять всем вместе веревку вверх, 2 – и. п.Повтор: 4 раза.2. «ВМЕСТЕ НАКЛОНИЛИСЬ»И. п. широкая стойка, веревка на плечах за головой, руками держать веревку;Выполнение: 1 – наклониться вниз, 2 – и. п.Повтор: 3 раза.3. «ПОЕХАЛИ»И. п. сидя на полу ногами в круг, веревка на коленях, хват сверху; Выполнение: ходьба на ягодицах в круг и из круга “чух-чух-чух”Повтор:1 раз.4. «СПРЯТАЛИ»И. п. то же;Выполнение: 1 – верёвку спрятать под колени, 2 – и. п.Повтор: 4 раза.5. «ВЫСУШИМ ШНУРОК»И. п. сидя на полу, шнурок на голеностопе, руки в упоре сбоку;Выполнение: 1 – поднять ноги с веревкой вверх, 2 – и. п.Повтор: 3 раза.**№ 18 «ИГРУЛЬКИ» (с обручем)**1. «ОКОШКО»И. п. широкая стойка, обруч прижат к груди;Выполнение: 1 – вытянуть обруч вперёд, посмотреть в “окошко”, 2 – и. п.Повтор: 4 раза.2. «ЧАСИКИ»И. п. то же;Выполнение: 1 – наклон вправо “тик”, 2 – и. п. “так”, наклон влево “тик”, 4 – и. п.Повтор: 4 раза.3. «БУСЫ»И. п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны;Выполнение: 1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и. п.Повтор: 3 раза.4. «КУ-КУ»И. п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху;Выполнение: 1 – присесть, посмотреть в обруч – “Ку-ку”, 2 – и. п.Повтор: 4 раза.5. «ЮБОЧКА»И. п. сидя в обруче, скрестив ноги, хват на обруче сбоку;Выполнение: поворачивать обруч вокруг себя, не выпуская из рукПовтор: 5 сек.6. «ПИРАМИДКА» И. п. то же; Выполнение: 1 – поднять обруч вверх, 2 – и. п. “надеть кольцо на пирамидку” Повтор: 3 раза.**№ 19 «МЫ - ЗВЕРЯТА» (без предметов)мл.гр**1. «УТЯТА»Ходьба по залу, друг за другом, руки прижаты к туловищу, кисти в стороны,переваливаясь с ноги на ногу, изображая «утят». (2 круга)2. «ПАНТЕРА»Ходьба по залу, друг за другом, вытягивая руки вперёд, крадущимся шагом, поворачивая голову по сторонам, изображая «пантеру». (1 круг)3. «ОБЕЗЬЯНКИ »И. П. : стоя, ноги врозь, руки согнутые в локтях, подняты вверх, пальцы в стороны.Выполнение: Поочерёдное выпрямление рук вверх. Покружиться.Повтор: (4-6 раз.)4. «ПТИЦЫ»Бег по кругу, друг за другом, на носках, руками махать вверх-вниз «крылья». (2 круга)5. «КУРЫ»И. П. : стоя, ноги вместе, руки внизу, кисти в стороны.Выполнение: Имитация клевания зёрнышек справа (слева) .Повтор: (4-5 раз.)6. «ЗВЁЗДОЧКА»И. П. : Лёжа на спине, руки в стороны, ноги в стороны.Выполнение: 1- свести руки к туловищу, сомкнуть ноги, 2 – и. п.Повтор: 4-5 раз |