|  |
| --- |
| **[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 раз 2. «ПТИЧКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ» И. П. : основная стойка. Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять руки вверх. Повторение: 4-6 раз 3. «ПТИЧКИ ТАНЦУЮТ» И. П. : основная стойка, руки на поясе. Выполнение: делать пружинку. Повторение: 4-6 раз 4. «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 спину Повторение: 4-6 раз 2. «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 раза 4. «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 раз 5. «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 раза 2. «ВЕТЕР В ЛЕСУ» И. П. : ноги слегка расставлены, руки (ветки) подняты вверх. Выполнение: наклоны туловища в правую (левую) сторону. Повторение: 4-6 раз 3. «ПОСАДИ СЕМЕЧКО»  И. П. : сидя, ноги свободно лежат на полу, спина прямая, руки на коленях.  Выполнение: наклон вперед, как можно дальше  Повторение: 4-6 раз  4. «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 раз  2. «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 раз  3. «КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»  И. П. : стоя, кубики опущены.  Выполнение: присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх (делать полное приседание)  Повторение: 4-6 раз  4. «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 раз  2. «ПРОВЕРКА КОЛЕС»  И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.  Выполнение: присесть на корточки, постучать по коленям. «ТУК-ТУК-ТУК»  Повторение: 4-6 раз  3. «В ПУТЬ»  «Поезд» поехал, имитируя гудок. Сначала медленно, потом быстрее, затем опять замедляет ход  В 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 раз  2. «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 раз  4. «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 опустить  Повторение: 4-6 раз  2. «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 раз  3. «БАБОЧКИ ТАНЦУЮТ»  И. П. : основная стойка, руки в стороны.  Выполнение: делать пружинку  Повторение: 4-6 раз  4. «БАБОЧКИ ЛЕТАЮТ»  Бег за воспитателем  В 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 раз  2. И. П. : сидя, ноги врозь мяч в руках.  Выполнение: наклониться вперед, положить мяч между ног, выпрямиться, показать прямые руки.  Повтор: 4-6 раз  3. 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 раз  4. «ПОПЛЯШЕМ»  Выполнение: свободная пляска.  5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ  **№ 9 (без предметов)мл.гр.**  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.  1. «СОЛНЫШКО»  И. п. : ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль  тела.  Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.  Повтор: 4 раза.  2. «ТУК-ТУК»  И. п. : ноги шире плеч, руки внизу  Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.  Повтор: 4-5 раз.  3. «ПРЯТКИ»  И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу  Выполнение: 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 ЧАСТЬ  Ходьба 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 ЧАСТЬ  Ходьба 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 груди  Выполнение: 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 вниз  Выполнение: 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 спину  Повтор: 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 султанчиком  Повтор: 5 раз.  2. «КРЫЛЬЯ»  И. п. : ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз  Выполнение: 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 рук  Повтор: 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 |