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

|  |
| --- |
| Подготовила инструктор по ФИЗО  Толстыгина Н.И. |
| Комплексы ОРУ  в младшей группе |
|  |
| №1 «ПТИЧКИ»  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 НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ 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 НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ 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 НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ 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 НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ 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 ВОССТАНОВЛЕНИЕМ 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«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. |