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

|  |
| --- |
| Подготовила инструктор по ФИЗОТолстыгина 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ 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 ВОССТАНОВЛЕНИЕМ 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«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. |