

Комплекс ОРУ
«Веселые гуси»

Младшая группа

1. «Ах, какие гуси!»

И.п: стоя, ноги расставлены, руки свободно

В: наклоны головы в стороны

Д: 4 – 5 раз

2. «Моем лапки»

И.п: тоже

В: поднять руки вперед, сжимать и разжимать кулачки, опустить руки.

Д: 4 – 5 раз

3. «Прятки»

И.п: ноги на ширине плеч, руки на пояс

В: присесть, сгруппироваться

Д: 5 раз

4. «Бабуся»

И.п: ноги широко расставить, руки за голову.

В: повороты в стороны, заглядывать за спину, разводя руки в стороны.

Д: 4 – 5 раз

5. «Прыжки»

И.п: ноги вместе, руки свободно

В: прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. Д: 2-3 р.

*Жили у бабуся
Два веселых гуся,
Один белый,
Другой серый
Два веселых гуся.*

*Мыли гуси лапки
В речке у канавки
Га-га-га, га-га-га
Так стряхнули лапки.*

*Ах, какие гуси
Шутят над бабусей,
Один серый,
Другой белый
Спрятались в капусте.*

*Ой, кричит бабуся
Где же, мои гуси.
Один серый,
Другой белый
Гуси мои, гуси.*

*Вот и вышли гуси
Поиграть с бабусей,
Прыг – вот так,
Прыг – вот сак,
Гуси наши, гуси.*

Комплекс ОРУ
«Выходи Зиму встречать»»

Младшая группа

**1. «Хорош морозный
воздух!»**

и.п: ноги врозь, руки вниз

В: вдох - руки в стороны,
выдох – руки вниз

Д: 4р.

2. «Обнимает Дед-Мороз»

и.п: ноги слегка расставить,
руки в стороны

В: вдох - обхватить руками
плечи, на выдох - сказать

«Ух!» Д: 4-5 р.

3. «Погреем ноги»

и.п: ноги врозь, руки на пояс

в: наклон вперед, хлопнуть по
коленям, выпрямиться Д:4-5р.

4. «Спрячемся в сугробы»

и.п: ноги слегка расставить,
руки на пояс

В: присесть, голову к коленям
Д: 4р.

5. «Попрыгаем»

и.п: ноги слегка расставить,
руки свободно

в: 6-8 подпрыгиваний, в
чередовании с ходьбой Д:3р.



*Выпал белый снежок
Выходи гулять, дружок!
Малыши - крепыши
Морозным воздухом
дыши!*

*Обнимает Дед-Мороз
Ласково щекочет нос.*

*Да и ножки греть пора,
Чтоб не замерзла
детвора.*

*Берегись! Снежки
летят...*

*В сугробы прятаться
велят.*

*Прыгаем- стараемся,
Мороза не пугаемся!*



старшая гр.

Комплекс ОРУ
«В лес на новогоднюю елку»



1. «Елка»

и.п: о.с.

1- руки через стороны вверх

2- и.п. Д: 6-8р.

*Вот такая елка
высокая стоит и
огнями яркими весело
горит*

2. «Снег»

и.п: стойка на коленях руки
вперед – вниз

1 – руки вверх

2 – и.п. Д: 6-8 р.

*Вился, вился белый рой,
сел на землю – стал
горой.*

3. «Зеленые иголки»

и.п: сед на пятках, руки вниз

1 – встать на колени, руки
вверх, в стороны

2 – и.п. Д: 6-8р.

*Что растет на елке?
Зеленые иголки*

4. «Ежик»

и.п: опора на кисти рук и
носки ног

1 – опора на предплечья и
колени

2 - и.п. Д: 4р.

*У кого нос, как у свинки,
и колкая щетинка*

5. «Орех»

и.п: лежа на спине, обхватить
руками согнутые колени

1 – ноги прямо, руки вдоль
туловища

2 – и.п. Д: 4р.

*В колыбельке подвесной
спит житель лесной. С
ветки отрывается –
скорлупка раскрывается.*

6. «Лодочка»

и.п: лежа на животе, руки
вверх, ноги слегка вверх

1-4 качаться вперед-назад
Д: 4-5р.

*По синим – синим,
волнам плывет лодка с
парусом.*

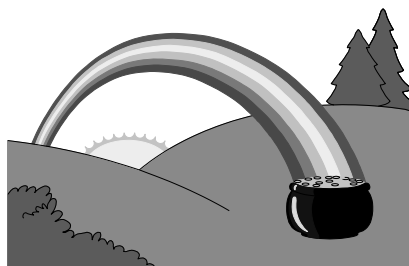
7. «Белочка»

прыжки на двух ногах
(20-25р.) в чередовании с
ходьбой.

*С ветки на ветку,
быстрый, как мяч
прыгает ловко рыжий
циркач.*

Комплекс ОРУ
«Чудеса природы»

подготовит. гр.



1. «Ветерок»

и.п: о.с., руки вверх
1 – руки вправо («у-у-у!»)
2 – и.п.
3-4 то же самое влево
Д: 8р.

*Без рук, без ног, по
свету рыщет, поет да
свищет.*

2. «Солнце»

и.п: о.с.
1 – руки через стороны вверх,
подняться на носки
2 – и.п. Д: 8р.

*Светит, сверкает,
всех согревает.*

3. «Небо»

и.п: стоя на коленях,
опираясь на руки (вместе,
впереди)
1 – руки развести в стороны
2 – и.п. Д: 6р.

*Голубая простыня весь
мир накрывает.*

4. «Дождь»

и.п: сед с прямыми ногами,
руки внизу
1 – согнуть ноги в коленях,
обхватить руками, опустить
на них голову
2 – и.п. Д: 6р.

*Его просят, его ждут;
придет – прятаться
начнут*

5. «Радуга»

и.п: лежа на спине, руками
обхватить колени сзади
1-4 раскачиваться вперед-
назад Д: 4-5 р.

*Крашеное коромысло
над рекой повисло.*

6. «Молния»

и.п: лежа на животе, руки
вперед
1 – поднять руки и ноги
слегка вверх, голову
приподнять
2 – и.п. Д: 4 -5р.

*Раскаленная стрела дуб
свалила и ушла.*

7. «Дождь»

прыжки на двух ногах в
чередовании с ходьбой
(25-30р.)

*Он бьет, и стучит, и
отскакивает, и
бормочет, и поет,
убаюкивает.*

Комплекс ОРУ
«Карусели»

*Приглашают нас качели
Покружить на карусели
Поскакали-полетели
Наши чудо карусели!*

1. «Поезд»

и.п: ноги расставлены, руки
перед грудью, согнуты в
локтях
в: выпрямить вперед
попеременно правую и левую
руку, произнося «Чух-Чух!»
Д: 4-6р.

2. «Самолет»

и.п: ноги расставлены, руки в
стороны
в: наклоны в стороны,
произносить «У-у-у!»
Д: 5р.

3. «Машина»

и.п: сидя на пятках, руки на
поясе
в: встать на колени, руки
вперед, кулаки сжать
«держим руль», произносить
«Р-р-р!» Д: 4-5р.



*Карусели, карусели
Мы с тобой
На поезд сели,
Сели и поехали
«Чух-чух!»*

*Карусели, карусели
В самолет с тобой
Мы сели,
Сели и полетели!
«У-у-у!»*

*Карусели, карусели
Мы с тобой
В машину сели,
Сели и поехали!
«Р-р-р!»*

4. «Лодка»

и.п: сидя, прямые ноги
вместе, руки свободно
в: наклонится вперед,
вытягивая руки и произнося
«Ш-ш-ш!»

Д: 4-5р.

5. «Лошадка»

и.п: стоя, ноги вместе, руки
вытянуты вперед, сжаты в
кулак
в: шагать высоко поднимая
колени, прищелкивая языком
Д: 5р.

*Карусели, карусели
Мы с тобой
В лодку сели,
Сели и поплыли!
«Ш-ш-ш!»*

*Карусели, карусели
Мы с тобой
На лошадь сели,
Сели и поскакали!
«У-у-у!»*

Комплекс ОРУ
«А у нас во дворе...»

младшая гр.



1. «Кто здесь живет?»

и.п: сидя ноги врозь, руки на пояс

в: повороты головы в стороны, спрашивать «Где?»

Д: 5-6р.

*Кто живет во дворе,
Где же вы,
Где, где, где?*

2. «Кошка»

и.п: сидя на пятках, ладошки вместе, у щеки

в: поднять руки вверх, поднимаясь на коленях, потянуться, произнося «Мяу!»

Д: 4-5р.



*На скамейке у окошка
Улеглась и дремлет
кошка,
Выспалась и тянется,
Вот как просыпается*

3. «Гуси»

и.п: стоя, ноги врозь, руки на пояс

в: наклон вперед, руки отвести назад, произносить «Ш-ш-ш!»

Д: 4-5р.

*Гусь шипит
И гогочет,
Ущипнуть
Он, видно хочет.*

4. «Собака»

и.п: стоя на четвереньках
в: наклоны головы из стороны в сторону, движение туловищем из стороны в сторону

Д: 4-5р.

*У собаки острый носик,
Есть и шейка,
Есть и хвостик.*

5. «Пробежка»

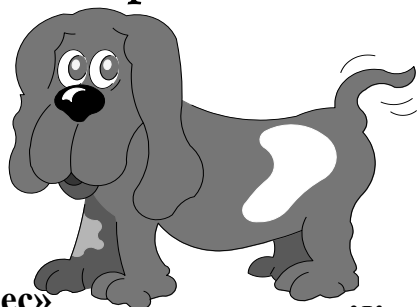
ходьба и бег на месте в чередовании

Д: 3р.

*Куры, петухи, индюшки
Наклевались петрушки,
Закусили лебедой,
Побежали за водой.*

Комплекс ОРУ
«Пес Барбос»

Младшая гр.



1. «Жил-был пес»

и.п: сидя, ноги врозь, руки на пояс

в: наклоны головы в стороны, надувая щеки
Д: 5-6р.

Жил на свете пес

Барбос,

Очень важный был.

Ежедневно спозаранку

Прогуляться выходил.

2. «Смотрит по сторонам»

и.п: стоя, ноги врозь

в: повороты туловища в стороны
Д: 5р.

Шел он парком,

Шел он важно,

В стороны глядел...

3. «Виляет хвостом»

и.п: стоя на четвереньках

в: двигать туловищем в стороны
Д: 5р.

Так же важно,

Деловито,

Хвостиком вертел.

4. «Приглашает в гости»

и.п: сидя, ноги вместе, руки упор сзади

в: разводить ноги в стороны
Д: 4-5р.

Вот и дом его стоит,

Ну а к дому путь

закрыт,

Пес ворота открывает,

К себе в гости

приглашает

5. «Весело с друзьями»

и.п: ноги врозь, руки

свободно

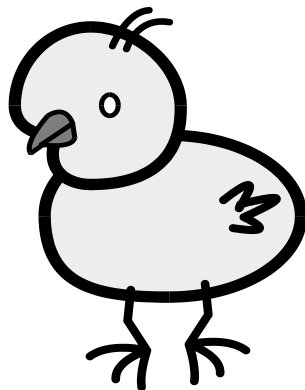
в: прыжки на месте, вокруг себя, чередуя с ходьбой

Д: 5пр. 3р.

*Попрыгаем с песиком,
С песиком- Барбосиком.*

Комплекс ОРУ
«Курица и цыплята»

*Тишина стоит вокруг
Вышла курочка на луг
Привела цыпляток,
Чтоб выполнить зарядку*



1. «Машем крылышками»

и.п: стойка ноги врозь, руки
вниз
в: понять руки в стороны,
помахать, произнося: «Пи-
пи-пи!» Д: 4-5р.

**2. «Цыплята ищут свой
хвостик**

и.п: то же
в: повороты туловища в
стороны, произнося «Где?»
Д: 5р.

3. «Цыплята умываются»

и.п: то же
в: приседание, руки вперед,
вращение кистями рук
Д: 4-5р.

*У меня большой вопрос
Где, скажите мне мой
хвост.*

*К речке быстрой мы
спустились,
Присели и умылись,
Аккуратно нужно сесть,
Чтоб цветочки не задеть.*

**4. «Хотим стать
петушками»**

и.п: стоя на четвереньках,
голову опустить
в: поднять голову, тянуть
шею вперед-вверх, произнося:
«Ку-ка-ре-ку!» Д: 4-5р.

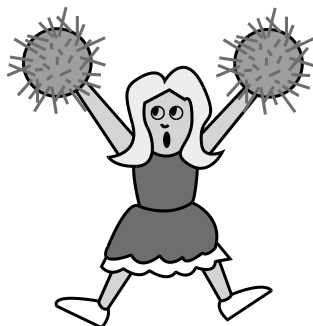
*Встали на колени
дружно,
Делать так цыплятам
нужно.*

5. «Учимся летать»

и.п: ноги вместе, руки
свободно
в: подниматься на носках, в
чередовании с прыжками на
месте Д: 4р.

*Прыг –скоч
Прыг-скок
Прыгать надо
на носок.*

Комплекс ОРУ
с погремушками
«Веселые погремушки»



1. «Погремушки»

и.п: ноги врозь, руки вниз
в: понимать и опускать руки
через стороны вверх,
потряхивая погремушками,
произнося «Дзинь-дзинь»
Д: 5р.

2. «Покажи-поиграй»

и.п: сидя на пятках,
погремушки у плеч
в: поворот в сторону –
погремушки вперед, сказав
«Вот!», то же в др. сторону
Д: 4-5р.

3. «Поиграем-спрячем»

и.п: лежа на спине, прямые
руки с погремушками на
полу над головой,
погремушки касаются пола
в: потрясти погремушками,
затем положить погремушки
на живот, согнуть ноги
«спрятали», вернуться в и.п.
Д: 4-5р.

**4. «Погремушкам
весело»**

и.п: ноги врозь, руки с
погремушками за
спиной
в: 4-5 р. подняться на
носки – погремушки у
плеч (не звенят), 4-5
прыжков – потряхивая
погремушками
Д: 3р.

**5. «Погремушки
отдыхают»**

и.п: тоже
в: медленно поднять
погремушки через
стороны вверх,
стараясь, чтобы они не
звенели
Д: 4-5р.

«На скамейках»

Младшая гр.

1. «Выше руки»

и.п: сидя на скамье «верхом»,
руки на поясе
в: поднять руки через
стороны вверх, посмотреть на
руки
Д: 4-5р.

2. «Ладони на скамейку»

и.п: стоя лицом к скамье,
руки за спину
в: наклон, положить ладони
на скамью
Д: 4-5р.

3. «Ноги на скамью»

и.п: сесть на пол лицом к
скамье, ноги полусогнуты в
коленях, стопы на полу, руки
в упоре сзади
в: поднять, выпрямив ног у на
скамью
Д: 4-5р.

4. «Приседания»

и.п: стоя боком к скамье,
руки на поясе
в: присесть, коснуться
ближней рукой скамьи
Д: 5р.

5. «Попрыгаем»

Прыжки вокруг скамьи
на двух ногах в
чередовании с ходьбой
Д: по 6-8 пр. 3р.

Комплекс ОРУ
«Наши верные друзья»

средняя гр.

1. «Петушок»

и.п: ноги слегка расставить,
руки за спину

1- подняться на носки

2- вдох, отведя руки назад,
вытянуть шею вперед-вверх,

3- на выдохе произнести:

«Ку-ка-ре-ку!»

4- и.п. Д: 5-6р.

*Ку-ка-ре-ку! Ура! Ура!
Просыпайтесь-ка, друзья!*

2. «Котенок»

и.п: ноги слегка расставить,
руки за спину

1 -руки вперед, кисти рук
опустить,

2- и.п. Д: 6р.

*Котенок просыпается
Зарядкой занимается
Вот какие лапки
Лапки-ЦАП-царапки.*

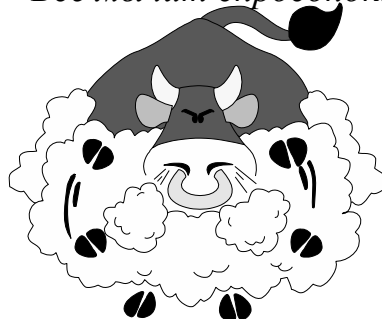
3. «Теленок»

и.п: ноги широко
расставлены, руки на пояс

1- наклон вперед, голову
поднять, пальцы-«рожки» ко
лбу, сказав: «Му-у-у!»

2 – и.п. Д: 5-6р.

*Маленький теленок
Все мычит спросонок.*



4. «Щенок»

и.п: стоя на четвереньках,
смотреть вперед

1 - повернуть голову –
посмотреть назад на ноги

2 – и.п.

Д: 5-6р.

*Прыгает веселый пес
Не понять –
Где хвост,
Где нос.*

5. «Поросенок»

и.п: лежа на спине, прямые
руки вверх над головой,
касаются пола

1- поворот на живот, руки
колени не сгибать

2 – поворот на спину

3-4 еще повороты, и
вернуться в и.п.

Д: 5р.

*Поросенок – Хрюша
В лужице валяется
Поросенок – Хрюша
Зарядкой занимается*

6. «Барашек»

и.п: ноги слегка расставить,
руки за спину

В: подняться на носки,
перекат на пятки - 4 р., пауза.

Д: 4р.

*Стоит барашек у ворот,
Не хочет он идти вперед.*



Комплекс ОРУ
«Лесная прогулка»

средняя гр.

1. «Солнечные лучи»

и.п: ноги на ш.п., руки вниз
1 – поднять руки через
стороны вверх,
2 - потянуться, не отрывая
ног от пола
3-4 и.п. Д: 5-6р.

*Дети по лесу гуляли
За природой наблюдали
Вверх, на небо
посмотрели
И их лучики пригрели.*

2. «Комары»

и.п: ноги на ш.п. руки на
поясе
1 – прямые руки вперед
хлопнуть в ладоши
2 –и.п. Д:6р.

*Комары летали,
Нам надоедали,
Дружно хлопнули
Раз-два,
Разлетелась мошкара*

3. «Букет»

и.п: ноги врозь, руки на пояс
1 – присесть, коснуться
руками пола
2 – и.п. Д: 5-6р.

*Мы букет не будем рвать,
Раз – присели,
Два присели,
В руках ландыши запели*

4. «Поющие цветы»

и.п: сидя, ноги скрестно, руки
на скрестно у плеч
1- наклон в сторону,
коснуться локтем колена
2 – выпрямиться
3-4 тоже в др. сторону
Д: 5-6р.

*Вправо звон,
Динь – Дон!
Влево звон
Динь – Дон!*

5. «Муравьи»

и.п: сидя, ноги врозь, руки за
голову
1 – наклон вперед, коснуться
ног, колени не сгибать
2 и.п. Д: 5р.

*Вот бегут муравьи
Посчитаем их мы
1-2-3-4-5
начинай считать опять!*

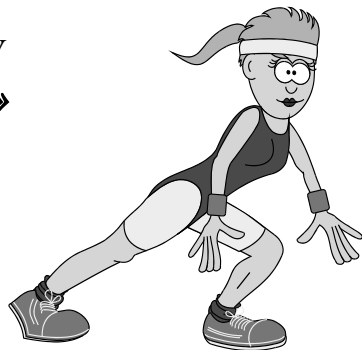
6. «До свидания, добрый лес!»

Прыжки на месте в
чередовании с ходьбой
Д: 8пр. 3-4р.

*До свиданья, добрый лес
Лес загадок и чудес!*

Комплекс ОРУ «Хлоп- зарядка»

*Вправо хлоп, влево – хлоп
«Хлоп-зарядка» нас зовет,
Чтоб здоровым быть и ловким
начинаем тренировку:*



1. и.п: ноги на ш.п. руки за спиной
1- хлопок в ладоши над головой
2 – и.п. Д: 5-6р.

2. и.п: ноги на ш.п. руки на поясе
1- присесть хлопок прямыми руками перед собой
2- и.п. Д: 6р.

3. и.п: ноги широко расставить, руки за голову
1- наклон вперед, хлопнуть в ладоши за правой ногой
2- и.п.
3-4 тоже к левой ноге Д: 5р.

4. и.п: сидя на полу, ноги врозь
1-3 подняв согнутые ноги от пола, похлопать ступнями
4- и.п. Д: 5-6р.

5. и.п: лежа на животе, руки под подбородком
1- выпрямить руки вперед, хлопнуть в ладоши,
2- и.п. Д: 5р.

6. и.п: ноги вместе, руки свободно
1- 4 прыжки поворачиваясь вокруг себя
5-8 хлопки в ладоши
Д: 4р.

Старшая гр. **Комплекс ОРУ**
*«Правила дорожные знать
каждому положено»*

1. «Смотрим на светофор»

и.п: ноги на ш.п. руки за
голову, локти в стороны,
голова прямо
1- вдох
2 – поворот головы в сторону
– выдох
3- 4 в др. сторону Д: 6-7р.

*У него глаза цветные,
Не глаза, а три огня,
Он по очереди ими
Сверху смотрит на меня.*

7. «Машины»

и.п: ноги на ш.п., руки на
пояс
1-2 повороты в стороны
Д: 6р.

*Пешеход – остановись!
Автомобиль по дороге
Мчится – Р-р-р!
А за ним густая пыль-
Тучею клубится – Ш-ш-ш!*

8. «Переход»

и.п: ноги на ш.п. руки вниз
1- наклон вперед, пр. руку
вперед, лев. в сторону
2- и.п.
3 -4 тоже в др. сторону
Д: 4-6р.

*Легла зебра на дороге.
О, идут по зебре ноги.
Не волнуйся, пешеход!
Зебра эта - переход*

9. «Красный цвет»

и.п: ноги врозь, руки в
стороны «Стоп, движение!»
1- поворот вправо, руки на
пояс «Путь открыт!»
2- и.п.
3-4 тоже влево, смотреть в
сторону поворота Д: 4р.

*Буду правила движенья
Выполнять без
возраженья.
Буду слушать я без
спора
Указанья светофора:*

*Знайте, дети, красный
свет означат-
Хо́да нет!*

10.«Желтый»

и.п: ноги слегка расставлены,
руки на пояс
1- поднять пр. ногу, носок
вниз
2- и.п.
3-4 тоже лев. ногой Д: 5р.

*Желтый –
осторожен будь!*

*На зеленый -
смело в путь!*

11.«Зеленый»

и.п: ноги слегка расставлены,
руки вниз
В: 4-6 шагов - шагать, высоко
поднимая колени, 4-6
прыжков Д: 3р.

*Раз, два – левой!
Свободен ход!
Раз, два – левой!
Я – веселый пешеход!*