

Младшая группа

Комплекс ОРУ «Ремонт машины»

1. «Закрутим гайки»

И.п.: стойка ноги врозь

В: вращение кистей рук впереди, вращение кистей рук впереди, вращение кистей рук вверху

Д: 4 – 5 р.

2. «Откроем все окна и двери»

И.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью

В: руки вперед, и.п.

Д: 4 – 5 р.

3. «Осмотрим машину со всех сторон»

И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью.

В: поворот туловища вправо, руки вперед, и.п.

Д: 5 р.

4. «Накачаем колеса»

И.п.: стойка ноги врозь.

В: приседание, движение руками вперед – вниз.

Д: 5р.

5. «Машины отправляются в путь»

В: прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Старшая группа

Комплекс ОРУ «В стране математики»

1. «Сколько палочек до точки, столько встанем на носочки»

И.п.: о.с., руки за голову

1 - подъем на носки, руки в стороны

2 – и.п.

Д: 6 – 8р.

2. «Сколько точек будет в круге, столько раз поднимем руки»

И.п.: о.с.

1 – руки вверх;

2 – и.п.

Д: 8р.

3. «Сколько елочек зеленых, столько выполним наклонов»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – наклон вправо, одна рука за голову, другая за спину

2 – и.п.

3 – 4 наклон в другую сторону.

Д: 6 – 8 р.

4. «Сколько шариков у нас, столько мы присядем раз»

И.п.: о.с., руки на поясе

1 – присесть руки вперед, 2 – и.п. Д: 7р.

5. «Сколько лучиков у солнца, столько раз назад прогнемся»

И.п.: лежа на животе, руки ладонями вниз перед грудью

1 – подниматься на руках, выпрямляя их перед собой,
прогибаться в пояснице, голову отводить назад.

2 – и.п.

Д: 6 – 7р.

6. «Сколько здесь у нас кружков, столько сделаем прыжков»

В: прыжки на месте, ноги врозь – руки в стороны,
ноги вместе – руки вниз. Д: 9 прыжков, 3 р.

опустить вниз.

Д: 4 – 5 р.

поднимаем

А ветер подует, мы их опускаем»

2. «Листья кружатся»

И.п.: ноги на ширине

плеч, руки вверху

В: медленное кружение в

обе стороны, разведя

руки в стороны

Д: 4р.

«С листочками ветер играл,

ветер листочки качал.

в воздухе листья кружились,

и тихо на землю ложились.

снова подул ветерочек,

и закружился листочек»

3. «Листья падают на землю»

И.п.: ноги вместе,

руки в стороны

В: медленно присесть,

опуская листья

Д: 4р.

«А ветерок убежал,

и листик на землю упал»

4. «Листики шалют»

И.п: ноги вместе, руки

На поясе

В: прыжки на месте

Д: 8-10 р.

А ребята не скучали

по листочкам

прыгать стали

5. «Собираем листья»

Ходьба (дети собирают листья)

Д: 15 сек.

Младшая группа

Комплекс ОРУ **«Осенние листья»**
(с листьями)

1. «Ветерок»

И.п.: ноги расставлены,

руки с листочками вниз

В: поднять руки вверх,

«Мишка, бери тоже листочки

И становись, как мы, на носочки.

Мы к солнышку листья все

Подготовительная группа

Комплекс ОРУ «Азбука – зарядка»

1. Ф

И.п: о.с. руки за головой,
локти разведены в стороны
1-вдох
2-выдох, произнося звук «ф-ф-ф»
Д: 6-8 р.

*Филин в книжку залетев
превратился в букву Ф*

2. Т

И.п: о.о руки вдоль туловища
1- руки в стороны, голову
наклонить вперед
2- и.п., произносить «т...т...т»
Д: 8-10 р.

*Буква Т тебя укроет
От дождя, от снега, зноя*

3. У

И.п: стоя на коленях, руки вперед
1- наклон в правую сторону
2- и.п.
3-4 тоже в др. сторону Д: 8 р.

*У – сучок в любом лесу,
Ты увидишь букву У*

4. Ж

И.п: ноги широко расставлены,
Руки на поясе
1- вдох – присесть, руки согнутые
в локтях, вверх
2- выдох, произносить звук:
«ж-ж-ж», вернуться в и.п.
Д: 6-8 р

*Эта буква широка
И похожа на жука
И при этом, словно жук
Издаёт жужжащий звук*

5. Б

И.п: о.с. руки вдоль туловища
1- поднять и отвести в сторону
правую ногу, согнутую в колене,
правую руку в сторону
2- стопой правой ноги
коснуться левого колена

*Буква Б
С большим брюшком,
В кепке с длинным
Козырьком*

3- задержаться в стойке

4- и.п. Д: 6-8 р.

6. Л

И.п: Лежа на спине ,руки вдоль
туловища, опора на ладони
1- поднять прямые сомкнутые
ноги вверх
2- развести ноги в стороны
3- сомкнуть ноги
4- и.п. Д: 4-6 р.

*Ноги в стороны развел
Улыбнулся - посмотрел
Замечательно, легко
Получилась буква Л*

7. О

И.п: лежа на животе, руки вдоль
туловища
1- приподнимая от пола руки,
ноги разводить в стороны,
смотреть вперед
2- захватить руками носки ног
3- и.п. Д: 4-6 р.

*Посмотри на колесо
И увидишь букву О*

8. Х

И.п: ноги вместе, руки вдоль
туловища
В: прыжки – ноги, руки врозь и
Вместе, в чередовании с ходьбой
Д: 10 прыжков 4 р.

*Х – забавная игрушка
Деревянная вертушка,
Деревянная вертушка
Ветру вольному подружка*

Старшая группа

Комплекс ОРУ «На Северном полюсе»

1. «Холодно»

И.п: о.с
1- руки в стороны.
2- обхватить себя руками
Д: 8 р.

*Здесь очень холодно -
давайте погреемся*

2. «Лыжник»

И.п: о.с.
1- руки вперед вверх
2- руки назад вниз, мах
правой ногой назад
3- руки вперед – вверх
4- руки назад – вниз, мах
левой ногой назад
Д: 6 р.

*По заснеженным просторам
люди передвигаются на
лыжах.*

подняться на носки,
посмотреть вверх
3- выдох - и.п.
Д: 6 р.

*«сияет, переливается
чудным светом».
Представим себе это и
полюбujemyся.*

3. «Собачьи упряжки»

И.п: стоя на коленях,
опора на ладони
1- мах правой ногой назад
2- тоже левой ногой
Д: 6 р.

*На дальние расстояния
жители тундры отправля-
ются на санях, которые
запряжены собаки.*

4. «Лежбище тюленей»

И.п: лежа на животе, руки
вдоль туловища
1- прогнуться, оторвать
2- руки и ноги от пола
Д: 8 р.

*Тюлени – обитатели Севера
Они прекрасные пловцы и
ныряльщики, вместо ног у
них ласты.*

Средняя группа

Комплекс ОРУ «Мишкxна зарядка» (с шишками)

*Чтобы быть крепким и здоровым медвежонок
Топтыжка повторял волшебные слова:*

*«Я Топтыжка не Топчумба
Намбо томба захотемба
Шевелюмба да потемба»,*

давайте и мы с вами сделаем Топтыжкину зарядку:

5. «Олени»

И.п: о.с
В: поочередное
поднимание ног
стоя на месте
Д: 6 р.

*Олени здесь кормят людей,
девают и обувают. Одежда
и обувь из оленьих шкур
теплая и красивая. Зимой
олени на легких санях возят
людей и грузы.*

6. «Северное сияние»

И.п: о.с.
1- вдох – руки вверх,
Д: 6 р.

*В этих краях можно
наблюдать такое явление,
как Северное сияние - небо*

1. «Шишка вверх»

И.п: стойка, ноги врозь, руки
с шишкой внизу
Я Топтыжка, не Топчумба
ишику вверх вас научумба.

- 1- шишку вперед
- 2- вверх, посмотреть на нее
- 3- руки вперед
- 4- и.п. Д: 6 р.

2. «Покажем шишку»

- И.п: то же, шишка впереди
На вытянутых руках
1-поворот вправо
2- и.п.
3- 4 тоже влево Д:6 р.

*Я Топтыжка, не Топчумба
шишку показать хочумба.*

Старшая группа

Комплекс ОРУ «Непослушная посуда» (по сказку К. Чуковского «Федорино горе»)

3. «Положи шишку»

- И.п: ноги широкой дорожкой,
шишка сверху в прямых руках
1- наклониться, положить
шишку
2- и.п.
3- взять шишку
4- и.п. Д: 5 р.

*Я Топтыжка, не Топчумба
шишку положить могумба.*

4. «Приседания»

- И.п: о.с, шишка в руках внизу
1- присесть, шишка вперед
2- и.п. Д: 5 р.

*Я Топтыжка, не Топчумба
приседать я очень любма*

5. «Вокруг шишки»

- И.п: ноги вместе, шишка на
полу
В: прыжки вокруг шишки,
В чередовании с ходьбой
Д: 8-10 пр. 3 р.

*Я Топтыжка, не Топчумба,
самый ловкий Попрычумба*

1. «Смотрим по сторонам»

И.п: ноги на ш.п; руки на пояс

- 1- поворот головы вправо, назад
2 и.п.
3-4 тоже в др. сторону
Д: 6-8 р.

*Посмотрели по сторонам
не идет ли Федора к нам.*

2. «Кастрюля - командир»

И.п: тоже

- 1- поворот вправо, руки в
стороны
2- и.п. Д: 6-8 р.

*Кастрюля идет и идет
за собой всю посуду ведет*

3. «Спрятались»

И.п: о.с.

- 1- присесть, сгруппироваться,
голову наклонить к коленям
2- и.п. Д: 6-8 р.

*Погоня позади,
спрятались – попробуй
найти!*

4. «Федорины коты»

И.п: стоя на коленях,
смотреть перед собой

*Федорины коты,
выгнули спины*

1- прогнуть спину вниз, голову назад
2- выгнуть спину вверх, голову вниз Д: 6 р.

Младшая группа

Комплекс ОРУ
«Гимнастика с мышонком Хвостиком»

5. «Бревнышко»

И.п: лежа, прямые руки вверх *Котов увидели ,как*
1- повернуться на бок *бревнышки стали.*
2- повернуться на живот
3-4 вернуться в и.п.
Д: 5 р.

6. «Непослушная посуда»

В: прыжки попеременно на правой и левой ноге, в чередовании с бегом на месте *Посуда прыгает и вьется – котам в лапы не дается.*
Д: 6-8 пр. на каждой ноге 5 р.

1. «Мышиные носики»

И.п: стойка ноги врозь, руки за спиной *У мышонка Хвостика*
В: тянуть шею вверх, делая частые вдохи носом *очень чуткий носик*
Д: 5р.

2. «Храбрые мышата»

И.п: и.п. тоже *Если вдруг поймала кошка,*
В: произвольные движения руками в стороны, вверх, вперед *отбивайся, моя крошка!*
Д: 4-5 р.

3. «Дразнилки»

И.п: ноги на ш.п., руки за спиной *Отбились, наклонились,*
В: наклон вперед, выполняя дразнящие движения руками *немножко подразнились.*
Д: 4-5 р.

4. «Мышки шалунишки»

И.п: лежа на спине, руки на животе, ноги стоят, согнуты в коленях *На травку мышата упали и захохотали.*
В: приподнять голову, произнося: «ха-ха-ха» Д: 4-5 р.

5. «Ловкие мышки»

Прыжки на двух ногах, *Встали мышата на ножки*
руки перед грудью, *попрыгали по дорожке.*
в чередовании с бегом
Д: 6-8 пр. 3 р.

Младшая

Комплекс ОРУ «Медвежата»

1. «Дружные медвежата»

И.п: сидя ноги врозь, руки *Медвежата в лесу жили*
на поясе *меж собой они дружили.*
В: поворот головы в сторону,
Улыбнуться др.др. Д: 4-5 р.

2. «Медвежата – силачи» *Лапы мишки поднимали,*

И.п: ноги на ш.п., руки вниз *кулачки свои сжимали,*
В: поднять руки, зажимая *разжимали, опускали,*
кулачки, опустить руки, *«Хлоп» (ладошками*
хлопнув ладонками по *по бокам),*
Бокам Д: 5 р. *и снова поднимали.*

3. «Воробушки»

И.п: ноги на ш.п., руки к *Медвежонок показал,*
плечам, локти опущены *как воробушек летал.*
вниз
В: поднимать и опускать
локти Д: 4-5 р.

4. «Лежебока»

И.п: лежа на спине, руки *На полянке развалились*
вверху *по полянке покатались.*
В: катание по полу,
переворачиваясь со спины
на живот Д: 4 р.

5. «Прыжки»

И.п: ноги вместе, руки на *Прыгаем легко за мной,*
пояс. *А потом пойдем домой.*
В: прыжки на месте,
в чередовании с ходьбой
Д: 8 пр. 3 р.

Подготовительная гр.

Комплекс ОРУ «Деревья»

Его весной и летом
Мы видели одетым,
А осенью с бедняжки
Сорвали все рубашки.

1. «Дуб»

и.п: о.с.

1 – руки через стороны вверх, подняться на носки
2- и.п. Д: 7-8р.

Я из крошки-бочки вылез,
Корешки пустил и вырос,
Стал высок я и могуч,
Не боюсь ни гроз, ни туч.
Я кормлю свиней и белок —
Ничего, что плод мой мелок.

2. «Ива»

и.п: стойка на коленях, руки в стороны, назад
1 – руки вперед, коснуться пола
2 – и.п. Д: 7-8р.

Ива склонилась над водой.
Она увидела свое в ней отражение

3. «Елочка»

и.п: сед с прямыми ногами, руки вниз.

1 – руки вперед, коснуться носков

2 – и.п. Д: 6-7р.

Принагнулась елочка, елочка – иголочка.

Тяжело пушистые веточки держать.

4. «Сухие ветки»

и.п: лежа на животе

1-4 перекаты со спины на живот и обратно Д: 5-6р.

Сухие ветки отпилили, на землю положили.

Ветер задувает, ветки по земле катает.

5. «Листья»

и.п: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в обхват – назад. Д: 5-6р.

Ветер листья все срывает,

Листья скручиваются и по ветру летают.

6. «Осинка»

и.п: о.с.

в: прыжки (ноги сомкнуть – врозь) в чередовании с ходьбой Д: 30-40р.

Осинка тонкая, смеется,

Словно речка звонкая

7. «Дровосек» (очищающее дыхание)

и.п: ноги на ш.п., руки в «замке» над головой

В: вдох, на выдох - наклон вперед, руки резко вниз, произнести «У-у-х!» Д: 5р.

А вот сухие сучья рубит дровосек

Подготовительная гр.

Комплекс ОРУ «Цапли»

1. «Цапля машет крыльями».

И. п. — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1 – 4 поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить.

Д: 6-7 раз.



2. «Цапля достает лягушку из болота».

И. п. — ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу.

1 - наклониться, дотронуться правой рукой до носка левой ноги, колени не сгибать,

2 - вернуться в и. п.

3-4 то же выполнить левой рукой.

Д: 6-8 раз.

3. «Цапля стоит на одной ноге».

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 - развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, 2 - вернуться в и. п. Д: 6-8 раз.

4. «Цапля глотает лягушку».

И. п. — сидя на пятках, руки внизу.

1 - поднять руки вверх, хлопнуть над головой,
одновременно приподняться на коленях,

2 - вернуться в и. п.

Д: 6-7 раз.

5. «Цапля стоит в камышах».

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 - наклониться вправо (влево),

2 - вернуться в и. п. Д: 6-8 раз.

6. «Цапля прыгает».

И.п. — ноги вместе, руки на поясе.

Выполнить 10 прыжков, попеременно меняя ноги
(вперед-назад), походить на месте и вновь повторить те
же прыжки.

7. Упражнение на восстановление дыхания

«Цапля расправляет крылья».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки ладонями прижаты к
груди.

1 — глубокий вдох носом, руки развести в стороны,

2 - вернуться в и. п. Д: 3—4 раза.

Старшая гр.
Комплекс ОРУ



«Домашние
животные»



1.

1. «Ласковая киска»

и.п: стоя, ноги на ш.п., руки за спиной

1 — 2 руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину
прогнуть назад

3-4 и.п.

(указание: хорошо прогибать спину)

Д: 5-6р.

Мохнатенькая, усатенькая,

На лапках царапки.

Молоко пьет, «мяу-мяу» поет

2. «Верная собака»

и.п: стоя, ноги на ш.п., руки на плечах

1 — свести локти перед грудью

2 — и.п.

3 — отвести локти максимально назад

4 — и.п. Д: 7р.

*С хозяином дружит, дом сторожит,
Живет под крылечком, а хвост колечком.*

3. «Корова мычит»

и.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 — вдох носом

2 — на выдохе протяжно тянуть: «Му-у-у-у-у», одновременно
постукивая пальцами по крыльям носа.

(указание: выдох должен быть короче)

Д: 5-6р.

*Она дает нам молоко,
И детвора всегда здорова!
Загадку разгадать легко,
Конечно, это же...*

4. «Ленивый поросенок»

и.п: лежа на спине, руки на полу за головой.

1-повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.
2-и.п.
3-4 повороты на др. бок
Д: 4-5р.

*Ходит бочком, ушки торчком,
Нос пяточком, хвостик крючком.*

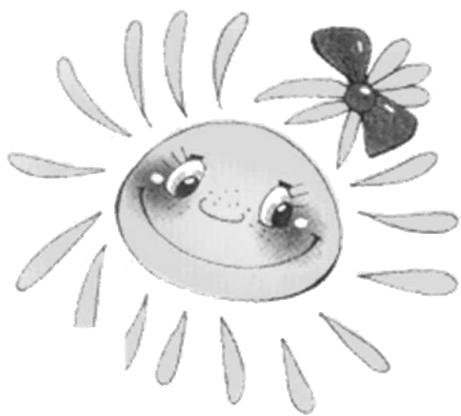
5. «Игривая лошадка»

и.п: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади
1- поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.
2 – и.п.
3-4 тоже левой ногой. Д: 4-5 р. каждой ногой.
(указание: ноги высоко не поднимайте).

*У нее на шее грива,
Бьет копытами игриво.*

6. «Веселый ягненок»

и.п: стоя, ноги вместе, руки на плечах.
в: прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Д: 4р.



Старшая группа

Комплекс ОРУ «В гости к солнышку»

*Ребята, посмотрите, как
светло и тепло сегодня в нашем
зале. А знаете ли вы, почему?
Все очень просто – мы с вами в
гостях у Солнышка. Солнышко
освещает и согревает все
вокруг.*

*Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он
побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на
носу. На ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай*

*аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею,
животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там.
Зайчик не озорник – он просто любит и ласкает тебя, и ты
погладь его и подружись с ним.*

1. «Удивись солнышку»

и.п: о.с., руки на поясе
1 – поднять плечи
2 – и.п.
(указание: поднимаются только плечи)
Д: 6-8р.

2. «Рады солнышку»

и.п: стоя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.
1 – упор руки сзади
2 – 4 поворот сидя, переступая ногами, на 180 гр.
5-7 поворот
8 – и.п. Д: 6р.
(указание: поворот совершать ногами)

3. «Играем с солнечными лучами»

и.п: стоя, ноги на ш.п., руки вверх
1 – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох, постучать
пальцами рук по полу.
2 – и.п. - вдох
(указание: ноги в коленях не сгибать)
Д: 6-7р.

4. «Отдыхаем на солнышке»

и.п: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.
1-перекатиться на правый бок.
2-и.п.
3-4 тоже на др. бок
Д: 4-5р. в каждую сторону. Темп умеренный

5. «Танцуем»

и.п: о.с., руки на поясе.
1- поставить ногу вперед на носок

2 – поднять ногу вверх
3 - поставить ногу вперед на носок
4 – и.п. повторить действия другой ногой, темп быстрый.
Д: 4-5р.

6. «Хорошее настроение»

и.п: о.с., руки за спиной
в: прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Д: 4-5р. (указания: прыгайте высоко, легко).

Старшая гр. Комплекс ОРУ «Дикие животные»



1. «Ловкая белка»

и.п: о.с., руки на пояс
1 – наклонить голову вправо, руки на пояс.
2 – и.п.
3- наклонить голову влево, руки на пояс
4 – и.п. Д: 6р.
(указание: резких движений головой не делать)

*Кто с высоких темных сосен
В ребятишек шишку бросил
И в кусты через пенек
Промелькнул как огонек?*

2. «Шустрый заяц»

и.п: стоя, ноги на ш.п., руки вверх
1 – наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны.
2 – и.п. Д: 7р.

*По полю скачет — ушки прячет,
Встанет столбом — ушки торчком*

3. «Быстрый волк»

и.п: о.с, руки на поясе.
1 – поднять пр. прямую ногу вперед
2 – махом отвести пр. ногу назад
3 – снова поднять вперед правую ногу.
4 – и.п. повторить действия другой ногой Д: 4р.

*Кто зимой холодной
Бродит злой голодный*

4. «Полюбуйся зверями»

и.п: ноги на ш.п, руки опущены.
В: сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Д: 6р.

5. «Ловкая лисица»

и.п: стоя на коленях и ладонях, голова поднята.
1- 2 выгнуть спину, опустить голову.
3-4 и.п. Д: 5-6 р.

*Хвост пушистый, шерсть ярка,
и коварна, и хитра.
Знают звери все в лесу
Ярко-рыжую... (лису)*

6. «Неуклюжий медведь»

и.п: лежа на спине, руки вдоль туловища.
1- повернуться на правый бок, прижать ноги к животу.
2 – и.п.
3- 4 тоже левый бок. Д: 4-5р.

*Летом ходит без дороги
Возле сосен и берез,*

*А зимой он спит в берлоге,
От мороза прячет нос.*

7. «Мы рады зверям»

и.п: о.с

Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Д: 3р.
по 15-20 поскоков.