#### Комплексы ОРУ для детей подготовительной к школе группы

**Комплекс ОРУ №1.**

1. Наклоны головы

И.п.: о.с. 1-присесть, правую руке в сторону, наклон головы вправо,2-то же влево,3- то же вперёд обе руки,4-то же назад. Пов:4-6 раз.

2. Наклоны в стороны

И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-наклон вправо,2-и.п.,3- наклон вправо с рукой,4-и.п.,5- поворот вправо с рукой,6-и.п. То же влево. Пов:2-4 раза.

3. Наклоны вниз

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, упор рук сзади. Поочерёдно ставим на пол  носочки и пятки.

5. «Ножницы»

И.п.: лёжа на локтях.

 Крестные движения прямых ног.

6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-8 раз.

7. «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:8-9 раз.

8. Кошечка.

И.п.: стоя на коленях. Прогибать спинку.

9. Прыжки.

И.п.: ноги вместе.  В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

 **Комплекс ОРУ №2.**

1. «Меткие стрелки»

И.п.: о.с. прямые руки перед собой. 1-полуприсед, согнуть правую (левую) руку в локте,2-и.п. Пов:8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон вправо (влево) с рукой, 2-и.п.

Пов:8 раз.

3. Выпады

И.п.: стоя, ноги шире ширины плеч, руки в стороны. 1-согнуть правую (левую) ногу в колене, левую (правую) руку  положить на согнутое колено,2-и.п. Пов:6-8 раз.

4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.

7. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

8. «Достань носочков»

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.1-наклон к правой (левой) ноге, достать носочков, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

9. Прыжки

«Пружинка»

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ с обручем.**

1. «На носок»

И. п.: о.с. обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов:8-9 раз.

2. Наклоны в стороны

 И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх,2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

3. Выпады

И.п.: о.с. обруч прижат к груди.1- вынести обруч вперёд, выпад, 2- и.п. Пов:6-8 раз.

4. «Пролезь в обруч»

 И.п.: о.с. обруч сбоку в правой руке.1- поставить обруч на пол, присесть, пролезть в обруч боком, 2- и.п. Пов:8-9 раз.

5. «Верблюды» И.п.: упор сидя в обруче, обруч на полу.1- выпрямить ноги, сделать «верблюда», 2- и.п. Пов:8-9 раз.

6.  «Не задень»

  И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, не класть на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

7. «Достань до обруча»

И.п.: лёжа на спине, с обручем за головой.1- поднять ноги вверх, постараться достать до обруча, 2- плавно и.п. Пов:4-6 раз.

8. Повороты

И. п.: стоя на коленях, обруч в руках вверху.1- повернуться сесть на пол за ноги вправо (влево), обруч опустить вниз, 2- и.п. Пов:8-10 раз.

9.Прыжки на одной ноге через обруч  вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

**Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**

1. «На носок»

И. п.: о.с. палка внизу.1- поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться,2- и.п. Пов:8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка опущена.1- поднять палку вверх,2- наклониться вправо (влево),3-4 и.п.

Пов:8 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной, прижата локтями.1- наклон вперёд, прогнуть спину,2- и.п. Пов:8 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. палка за плечами.1- присесть,2- и.п. Пов:8 раз.

5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить,2- развести в стороны,3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, руки за головой (девочки с палкой, мальчики руки за головой).1- подняться, сесть,2- и.п.

 Пов:6-8 раз.

7. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, палка в руках.1- поднять прямые руки и ноги,2- и.п.

Пов:8 раз.

8. Махи ногами

И. п.: о.с. палка сзади в опущенных руках.1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до палки,2- и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

**Комплекс ОРУ с косичкой.**

1. «На носок»

И. п.: о.с. косичка внизу.1- поднять косичку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться,2- и.п. Пов:8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка опущена.1- поднять косичку вверх,2- наклониться вправо (влево),3-4 и.п.

Пов:8 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же, косичка прижата к груди.1- положить косичку на пол,2- выпрямиться, руки на пояс, перешагнуть через косичку,3- наклониться, взять косичку,4- выпрямиться, перешагнуть через косичку. Пов:6-8 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. косичка опущена.1- поднять косичку вверх,2- присесть, опустить руки за голову,3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

5. Выпады

И. п.: о.с. косичка хват снизу опущена.1- согнуть руки к плечам, отставить правую (левую) ногу назад – выпад,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

6. «Достань косички»

И. п.: лёжа на спине, руки за головой прямо.1- поднять правую (левую) ногу, коснуться косичкой колена,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

7. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, косичка в руках.1- поднять прямые руки и ноги,2- и.п. Пов:8 раз.

8. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка прижата к груди.1- вынести косичку вперёд,2- поворот вправо (влево),3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.