#### Комплексы ОРУ

#### для детей средней  группы

**Комплекс ОРУ №1.**

1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон головы вправо (влево),2- и.п. Пов:4-6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Пов:5 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. «Велосипед»

И.п.: лёжа на локтях. Вращательные движения ногами.

6. «Повернись»

И.п.: сидя на полу «крестиком», руки к плечам.  1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад, посмотреть, 2- и.п. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ №2.**

1. «Ножницы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки вдоль туловища. Наклон вправо – влево скользить руками по ноге до колена.

3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе.1-шаг вперёд правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела,2-и.п.    Пов:4-6 раз.

4. Приседания

5. «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. «Едем на поезде»

И.п.: то же, руки согнуты в локтях. Двигаться вперёд (назад), делать руками вращательные движения.

7. Прыжки на одной ноге. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ с обручем.**

1. «Посмотри в обруч»

И. п.: стоя, ноги  на ширине плеч обруч хват с боков внизу.1- поднять вверх, 2- одеть «воротничком», 3,4– и.п. Пов:5-6 раз.

2. «Наклонись»

И.п.: сидя в обруче, ноги скрёстно, руки за спиной. 1– наклониться вправо (влево), 2– и.п. Пов:4-6 раз.

3. «К обручу »

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки к плечам.1– наклониться вниз, достать до обруча, 2– и.п. Пов:6-7 раз.

4. «Покажи обруч»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.1– присесть, коснуться обручем пола, 2– и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

6. «Посмотри назад»

И.п.: стоя на коленях, обруч на полу, за спиной, руки на поясе.1- повернуться вправо (влево), 2- и.п. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч. Чередовать с ходьбой в обруче.

**Комплекс ОРУ с большим мячом.**

1. «Мяч вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой.1- поднять мяч, посмотреть,2- и.п. Пов:6 раз.

2. «Не урони»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за спиной.1- наклониться вперёд - вниз, мяч вверх,2- и.п. Пов:6 раз.

3. . Приседания

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6 раз.

4. «Прокати»

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку.1- поднять ноги, прокатить мяч под ними, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Достань мяч»

И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.1- поднять прямые ноги вверх, коснуться ими мяча за головой.2- и.п.

 Пов:4-5 раз.

6. Повороты

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой.1- повернуться вправо (влево),2- и.п. Пов:6 раз.

7. Прыжки на одной ноге вокруг мяча, вторая нога на мяче. Чередовать с ходьбой.

**Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.**

1. «Палка за плечи»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу.1- палку вверх, посмотреть,2- за голову (смотреть прямо),3-4 и.п. Пов:6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, палка за спиной опущена вниз.1-наклон вправо (влево),2- и.п.

Пов:6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же, палка за плечами.1- наклон вниз (ноги в коленях не сгибать),2- и.п.

Пов:5-6 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с., палка прижата к груди.1- присесть, положить палку на пол (взять),2- и.п. Пов:6 раз

5. «Сделай мостик»

И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги согнуты в коленях, палка под ступнями.1- поднять туловище вверх (сделать мостик),2- и.п. Пов:5-6 раз.

6. «Палка к колену»

И. п.: стоя на коленях, палка вверху.1-согнуть, поднять, поставить правую (левую) ногу палку к колену,2- и.п. Пов:6 раз

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

**Комплекс ОРУ с косичкой.**

1. «Передай косичку»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх,2- передать над головой косичку в другую руку, опустить,3-4 и.п.

Пов:4-6 раз.

2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее.1- натянуть косичку,2- наклон вправо (влево),3-4 и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вперёд

И.п.: сидя, ноги скрёстно, косичка за спиной.1-наклон вперёд, косичка вверх,2- и.п. Пов:5-6 раз.

4. «К концам»

И.п.: сидя, ноги скрёстно, косичка на полу впереди, руки упор с боков.1- ноги врозь к концам косички,2- и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Ближе к колену»

И.п.: лёжа на спине, косичка на шее, хват за концы.1- согнуть ноги, поднять ближе к косичке,2- и.п. Пов:4-5 раз.

6. «Выше косичку»

И.п.: сидя на пятках, косичка опущена.1- встать на колени, косичку вверх,2- и.п. Пов:5-6 раз.

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