

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Среднего профессионального образования города Москвы  
Педагогический колледж №14

**Картотека**  
**общеразвивающих упражнений**  
**для детей дошкольного возраста**

**Комплексы общеразвивающих  
упражнений для детей  
второй младшей группы  
*Комплексы ОРУ без предметов***

# ***\Комплекс ОРУ без предметов №1.***

## **1. «Покажи ручки»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

## **2. «Маленькие - большие»**

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

## **3. «Покажи колени»**

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

## **4. «Чьи ножки?»**

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.

## **5. « Как умеют прыгать ножки»**

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

# ***Комплекс ОРУ без предметов №2.***

## **1. «Хлопок»**

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

## **2. «Лягушонок»**

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

## **3. «Гуси»**

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

## **4. «Кошка выгибает спину»**

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

## **5. «Прыгают на лужайке зайчики»**

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

# *Комплекс ОРУ без предметов №3.*

## **1. «Птица машет крыльями»**

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.

## **2. «Утки ныряют»**

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

## **3. «Ласточка летит»**

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

## **4. «Цапля»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднятие ног.

Пов:4-6 раз.

## **5. «Птицы улетают»**

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

# ***Комплекс ОРУ без предметов №4.***

## **1. «Огни мигают»**

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз

## **2. «Подъёмный кран»**

И.п.: то же, руки в стороны.

Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.

## **3. «Потопаем и похлопаем»**

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.

## **4. «Мост закрыт – мост открыт»**

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.

## **5. «Узкая дорожка - широкая»**

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

# ***Комплекс ОРУ без предметов №5.***

## **1. «Заведи мотор»**

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

## **2. «Накачаем шины»**

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Вып: наклон вперед, и.п. Пов:5-6 раз.

## **3. «Проверка руля»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п.

Пов:4-6 раз.

## **4. «Открой ворота»**

И.п.: то же.

Вып: вынести руки вперед, развести в стороны.

## **5. «Сели в машину»**

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Вып: присесть (едем с горки), встать

(в горку), Пов:5-6 раз.

## **6. «Поехали быстро-быстро»**

Бег врассыпную.

**Комплексы общеразвивающих  
упражнений для детей  
второй младшей группы  
*Комплексы ОРУ с предметами.***

# ***Комплекс ОРУ с платочком.***

## **1. «Передай платочек»**

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

## **2. «Спрятались»**

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

## **3. «Спрячем ножки»**

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз

## **4. «Спрячем платочек»**

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

## **5. «Покажи платочек»**

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

# ***Комплекс ОРУ с мешочком.***

## **1. «Передай мешочек»**

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

## **2. «Положи мешочек»**

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Пов:4-6 раз.

## **3. «Достань носочков»**

И.п.: сидя, ноги врозь.

Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.

## **4. «Спрячем мешочек»**

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

## **5. «Повернись и спрячь»**

И.п.: сидя, ноги скрестно.

Вып: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

# *Комплекс ОРУ с флажками.*

## **1. «Салют»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

## **2. «Неваляшка»**

И.п.: то же

Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Пов: 4-6 раз.

## **3. «Постучи»**

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

## **4. «Дотянись»**

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

## **4. «Спрячем флажки»**

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

## **5. «Повернись»**

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.

Пов:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой

# ***Комплекс ОРУ с кубиками.***

## **1. «Кубик на кубик»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

## **2. «Не ленись»**

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

## **3. «Тук»**

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

## **4. «Не урони»**

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

## **5. «Спрячем»**

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

## **6. «Повернись и спрячь»**

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

# ***Комплекс ОРУ с большим мячом.***

## **1. «Мяч за голову»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

## **2. «Положи»**

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

## **3. «Голову на мяч»**

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

## **4. «Спрячем мяч»**

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

## **5. «Подними вверх»**

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

# *Комплекс ОРУ с обручем.*

## **1. «Воротничок»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.

## **2. «Юбочка»**

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.

Пов:4-6 раз.

## **3. «Наклонись»**

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.

## **4. «Положи обруч»**

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.

## **5. «Повернись»**

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.

## **6. «Зайчик в домик»**

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

**Комплексы**  
**общеразвивающих упражнений**  
**для детей средней группы**  
*Комплексы ОРУ без предметов*

# *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.

**Комплексы**  
**общеразвивающих упражнений**  
**для детей средней группы**  
*Комплексы ОРУ с предметами.*

# *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 скрестно, 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 сверху. 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 скрестно, косичка за спиной. 1 - наклон вперёд, косичка вверх, 2 - и.п. Пов: 5-6 раз.

## **4. «К концам»**

И.п.: сидя, ноги скрестно, 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.

**Комплексы**  
**общеразвивающих упражнений**  
**для детей старшей группы**  
*Комплексы ОРУ без предметов*

# *Комплекс ОРУ №1.*

## **1. «На носок»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.

## **2. Наклоны в стороны**

И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов4-6 раз.

## **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 вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

## **5. «Ножницы»**

И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

## **6. «Лодочка»**

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.

## **7. Повороты**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладонь,2-и.п. Пов:6-8 раз.

## **8. Прыжки**

И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

# *Комплекс ОРУ №2.*

## **1. «Ножницы в движении»**

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

## **2. Наклоны в стороны**

И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз.

## **3. Выпады**

И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.

## **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. Прыжки**

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

**Комплексы  
общеразвивающих упражнений  
для детей старшей группы  
*Комплексы ОРУ с предметами.***

# *Комплекс ОРУ с обручем.*

## **1. «За спину»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу. 1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и.п. Пов:6-7 раз.

## **2. Наклоны в стороны**

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

## **3. Наклоны вниз**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе. 1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

## **4. Приседания**

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд. 2- и.п. Пов:6-7 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. «Мостик»**

И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях. 1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

## **7. Повороты**

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

8. Прыжки на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе

# *Комплекс ОРУ с большим мячом.*

## **1. «На носок»**

И. п.: о.с. руки с мячом за головой. 1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов: 5-7 раз.

## **2. Наклоны в стороны**

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

## **3. Наклоны вниз**

И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди. 1- наклониться вниз, показать мяч соседу сзади, 2- и.п.

Пов: 5-7 раз.

## **4. Приседания**

И. п.: о.с. мяч прижат к груди. 1- присесть, вынести мяч вперёд, 2- и.п. Пов: 6-7 раз.

## **5. «Подними»**

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1- поднять мяч вверх, 2- и.п. Пов: 5-7 раз.

## **6. «Вставай»**

И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой. 1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола, 2- и.п. Пов: 6 раз.

## **7. Махи ногами**

И. п.: о.с. мяч в руках над головой. 1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено, 2- и.п. Пов: 6-8 раз.

## **8. Повороты.**

И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди. 1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног, 2- и.п., 3- поворот вправо (влево), взять мяч, 4- и.п. Пов: 6 раз.

9. Прыжки с зажатым между коленями мячом. Чередовать с ходьбой.

# ***Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.***

## **1. «Передай палку»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед собой вертикально, хват руками за середину. 1- развести руки в стороны палка в правой (левой) руке, правую (левую) ногу в сторону на носок, 2- и.п. Пов: 6-8 раз.

## **2. Наклоны в стороны**

И. п.: то же, палка на лопатках. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. Пов: 6-8 раз.

## **3. Наклоны вниз**

И. п.: то же, палка прижата к груди. 1- наклон вперёд левым (правым) концом палки коснуться правой (левой) ноги, 2- и.п. Пов: 6 раз.

## **4. Приседания**

И. п.: о.с. палка стоит вертикально на полу, хват руками за верхний конец. 1- присесть, развести колени, руками скользнуть вниз по палке, 2- и.п. Пов: 7 раз.

## **5. «Выпрями ноги»**

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1- перенести ноги через палку, выпрямить их, 2- и.п. (ногами палку не задевать)

Пов: 7 раз.

## **6. «Достань палку»**

И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой. 1- ноги вверх за голову, достать до палки, 2- и.п. Пов: 6-7 раз.

## **7. Махи ногами**

И. п.: о.с. палка вверху. 1- согнуть правую (левую) ногу, опустить палку на колено, 2- и.п. Пов: 6-8 раз.

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

# *Комплекс ОРУ с косичкой.*

## **1. «На носок в сторону»**

И. п.: о.с. косичка хват за середину в правой руке. 1- поднять руки вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок, передать косичку над головой, 2- и.п. Пов: 6-8 раз.

## **2. Наклоны в стороны**

И. п.: ноги на ширине плеч, косичка за спиной. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. Пов: 6-8 раз.

## **3. Наклоны вниз**

И. п.: то же. 1- наклон вниз, руки вверх, 2- и.п. Пов: 5-7 раз.

## **4. Приседания**

И. п.: о.с. косичка прижата к груди. 1- присесть, вынести руки вперёд, 2- и.п. Пов: 6-7 раз.

## **5. «Выпрями ноги»**

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1- перенести ноги через косичку, выпрямить их, 2- и.п. (ногами косичку не задевать)

## **6. «Вставай»**

И. п.: лёжа на спине, косичка за головой. 1- сесть, вынести руки вперёд, 2- и.п.

Пов: 5-7 раз.

## **7. Махи ногами**

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

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

**Комплексы**  
**общеразвивающих упражнений**  
**для подготовительной к школе группы**  
*Комплексы ОРУ без предметов*

# *Комплекс ОРУ №1.*

## **1. Наклоны головы**

И.п.: о.с. 1-присесть, правую руку 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. Поочередно 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.

**Комплексы**  
**общеразвивающих упражнений**  
**для подготовительной к школе группы**  
*Комплексы ОРУ с предметами.*

# *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 рукахверху. 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.

