

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.

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.

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

**1. «Ветерок»**

И.п.: ноги расставлены, руки с листочками вниз  
В: поднять руки вверх, опустить вниз.

*«Мишка, бери тоже листочки  
И становись, как мы, на носочки.  
Мы к солнышку листья все  
поднимаем  
А ветер подует, мы их опускаем»*

Д: 4 – 5 р.

**2. «Листья кружатся»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху  
В: медленное кружение в обе стороны, разведя руки в стороны

*«С листочками ветер играл,  
ветер листочки качал.  
в воздухе листья кружились,  
и тихо на землю ложились.  
снова подул ветерочек,  
и закружился листочек»*

Д: 4р.

**3. «Листья падают на землю»**

И.п.: ноги вместе, руки в стороны  
В: медленно присесть, опуская листья

*«А ветерок убежал,  
и листик на землю упал»*

Д: 4р.

#### 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*

Подготовительная группа

### Комплекс ОРУ «Азбука – зарядка»

#### 5. «Собираем листья»

Ходьба (дети собирают листья)

Д: 15 сек.

##### 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  
Издает жуужжающий 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  
 3- задержаться в стойке  
 4- и.п. Д: 6-8 р.

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

**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*

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.*

**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.*

Комплекс ОРУ **«Мишкина 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,  
подняться на носки,  
посмотреть вверх

3- выдох - и.п.

Д: 6 р.

*В этих краях можно  
наблюдать такое явление,  
как Северное сияние - небо  
«сияет, переливается  
чудным светом».  
Представим себе это и  
полюбujemyся.*

**1. «Шишка вверх»**

И.п: стойка, ноги врозь, руки  
с шишкой внизу

1- шишку вперед

2- вверх, посмотреть на нее

3- руки вперед

4- и.п. Д: 6 р.

*Я Топтыжка, не Топчумба  
шишку вверх вас научумба.*

**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.*

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

**3. «Положи шишку»**

И.п: ноги широкой дорожкой, шишка вверху в прямых руках *Я Топтыжка, не Топчумба шишку положить могумба.*

1- наклониться, положить шишку

2- и.п.

3- взять шишку

4- и.п. Д: 5 р.

**4. «Приседания»**

И.п: о.с, шишка в руках внизу *Я Топтыжка, не Топчумба приседать я очень люмба*

1- присесть, шишка вперед

2- и.п. Д: 5 р.

**5. «Вокруг шишки»**

И.п: ноги вместе, шишка на полу *Я Топтыжка, не Топчумба, самый ловкий Попрычумба*

В: прыжки вокруг шишки,

В чередовании с ходьбой

Д: 8-10 пр. 3 р.

**1. «Смотрим по сторонам»**

И.п: ноги на ш.п; руки на пояс

1- поворот головы вправо, назад *Посмотрели по сторонам не идет ли Федора к нам.*

2 и.п.

3-4 тоже в др. сторону

Д: 6-8 р.

**2. «Кастрюля - командир»**

И.п: тоже

1- поворот вправо, руки в стороны *Кастрюля идет и идет за собой всю посуду ведет*

2- и.п. Д: 6-8 р.

**3. «Спрятались»**

И.п: о.с.

1- присесть, сгруппироваться, голову наклонить к коленям *Погоня позади, спрятались – попробуй найти!*

2- и.п. Д: 6-8 р.

**4. «Федорины коты»**

И.п: стоя на коленях, смотреть перед собой

1- прогнуть спину вниз, голову назад

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

*Федорины коты, выгнули спины распушили хвосты.*

Комплекс ОРУ

**«Гимнастика с мышонком Хвостиком»**

**5. «Бревнышко»**

И.п: лежа, прямые руки вверху *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 *Посуда прыгает и*

правой и левой ногое, в *вьется – котам в*

чередовании с бегом на *лапы не дается.*

месте

Д: 6-8 пр. на каждой ноге 5 р.

**1. «Мышиные носики»**

И.п: стойка ноги врозь,

руки за спиной

В: тянуть шею вверх, делая частые вдохи носом

Д: 5р.

*У мышонка Хвостика*

*очень чуткий носик*

**2. «Храбрые мышата»**

И.п: и.п. тоже

В: произвольные движения руками в стороны, вверх, вперед

Д: 4-5 р.

*Если вдруг поймала кошка,*

*отбивайся, моя крошка!*

**3. «Дразнилки»**

И.п: ноги на ш.п., руки за спиной

В: наклон вперед, выполняя дразнящие движения руками

Д: 4-5 р.

*Отбились, наклонились,  
немножко подразнились.*

**4. «Мышки шалунишки»**

И.п: лежа на спине, руки на животе, ноги стоят, согнуты

В коленях

В: приподнять голову,

произнося: «ха-ха-ха» Д: 4-5 р.

*На травку мышата упали  
и захохотали.*

## Комплекс ОРУ «Медвежата»

**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.

**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 пояс. *Прыгаем легко за мной,  
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.

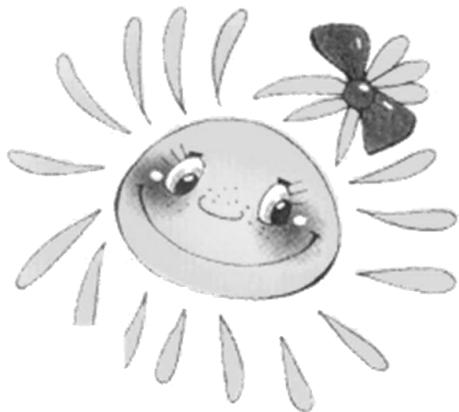
(указание: ноги высоко не поднимайте).

*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. «Полюбоемся 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: 6 р.

### 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 подскоков.