**2 младшая группа**

**Комплекс ОРУ №1 «Гули - гуленьки»**

К детям гуленьки прилетели, Детям гуленьки песню спели: — Детки малые, не шалите, Детки малые, подходите. Вокруг нас в кружок вставайте, В кругу место занимайте. Будем вокруг вас летать, Будем с вами мы играть.

*1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; по­ворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

*2. «Летают гули-гуленьки»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, дру­гая — назад, слегка пружиня колени; после 3—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

*3. «Гуленьки клюют крошки»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыха­ние произвольное. Повторить 5 раз.

*4. «Скачут-пляшут гуленьки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

*5. «Улетели гуленьки»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повто­рить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «Гуленьки»

Дети образуют круг вместе с педагогом, берутся за руки. Под чтение текста стихотворения педагогом идут хороводом в правую сторону:

*Ой, люли, люли, люленьки! Прилетели к нам гуленьки,*

*Прилетели гуленьки. Сели возле люленьки.* (Все вместе идут по кругу в обратную сторону)

*Они стали ворковать, Ване спать не давать.*

*Ой, вы, гули, не воркуйте, Дайте Ванечке поспать.* (Дети останавливаются)

*Перва гуля говорит: «Надо кашкой накормить».* (Дети имитируют еду ложкой)

*А вторая говорит:«Ване спать надо велеть».* (Дети присаживаются на корточки, руки под щеку)

*А третья гуля говорит: «Погулять надо сходить».*

(Дети врассыпную расходятся по игровой площадке, гуляют рядом с педагогом)

**Комплекс ОРУ №2 «Зайчики и белочки»**

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх — это раз,

Хвостик вниз — это два,

Лапки шире — три, четыре.

Прыгнем выше — это пять.

Все умеем выполнять!

*1. «Одна лапка, другая»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

*2.«Крепкие лапки»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на коле­ни, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

*3. «Веселые белочки»*

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произволь­ное. Повторить по 3 раза.

*4. «Шаловливые зайчики»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. По­вторить 2—3 раза.

*5. «Мы* — *молодцы!»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». По­вторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «Маленькие зайки»

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает в круг вместе с детьми. Под чтение педагогом стихотворения дети хоро­водом идут по кругу:

*Как-то маленькие зайки днем гуляли по лужайке. Вдруг мелькнула чья-то тень, зайки спрятались за пень.*

Дети идут хороводом в другую сторону:

*Может, это — серый волк? Он зубами щелк да щелк!*

*Вдруг сидит он за кустом, Серый волк с большим хвостом?*

*Зайки волка испугались, Прыг — из леса ускакали.*

После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно ма­кушке), шевелят ими вперед-назад.

**Средняя группа**

**ОРУ №1 без предмета**

1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисть в кулак.

1 – руки вверх, потянуться, кисти врозь;

2 – и.п.

2. И.п.: ноги врозь, руки внизу.

1 – руки в стороны;

2 – руки перед грудью,

вращаем одну вокруг другой;

3 – руки в сторону; 4 – и.п.

3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой.

1-4 – наклон вперед, переставляя руки вперед;

5-8 – то же, назад, вернуться в и.п.

4. И.п.: сед, в упоре сзади.

Имитировать движение велосипедиста (5-8с).

5. И.п.: стойка, ноги врозь, руки за спину.

1 – присесть, голову положить на колени;

2 – и.п.

6. То же, руки вниз.

Несколько пружинок с взмахом

рук вперед-назад,

10-16 подпрыгиваний, 10 шагов.

**ОРУ №2 с платочком.**

1. И.п.: стоя ноги врозь, платочек в обеих

руках, внизу.

1 – поднять платочек вперед;

2 – платочек вверх;

3 – платочек вперед

4 – и.п. Д – 5-6 раз.

2. И.п.: ноги врозь, платочек в правой руке.

1 – поворот вправо;

2 – и.п.;

3-4 – то же, влево. Д – 4 раза.

3. И.п.: ноги врозь, платочек у груди.

1-2 – наклон вперед, помахать платочком

вправо-влево;

3 – поднять платочек вверх;

4 – и.п. Д – 5 раз.

4. И.п.: ноги врозь, платочек в обеих

руках, внизу.

1 – присесть, платочек вперед;

2 – и.п. Д – 5 раз.

5. И.п.: ноги врозь, платочек в правой руке.

Прыжки на месте и вокруг себя

В чередовании с ходьбой

(20 прыжков - 2-3 раза)

**Старшая группа**

**ОРУ № 1с мячом**

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п. Выполнять в умеренном темпе.

2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.

3. И.п.: руки на поясе, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, покатать мяч. То же левой ногой.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3  – наклонится, ударить мячом перед собой у ступней; 2, 4 – и.п.

5.  И.п.: о.с. Быстро приседать, одновременно  ударять мяч об пол.

6. И.п.: мяч зажат между колен. Прыжки и ходьба. При ходьбе мяч в руках.

**ОРУ № 2 без предмета**

1.  И.п.: о. с.  1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.

2. И.п.: о.с. руки на пояс.  1 – голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1, 3 – наклон вниз, руками достать пятки с внешней стороны; 2, 4 – и.п.

4. И.п. о.с., руки на поясе. Носок правой ноги на себя, махи ногой взад, вперед 8 раз. Тоже левой ногой.

5. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, левую руку тянем над головой в сторону наклона; 2 – и.п.;  2 – то же влево; 4 – и.п.

6. И.п. Стоя на коленях руки вытянуты вперед. 1- сесть справа от ног; 2 – и.п.; 3 – то же справа от ног; 4 – и.п.

7. И.п. о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя через  два счета и ходьба.

**Подготовительная группа**

**ОРУ №1 с  мячом**

И. п. — основная стойка,  мяч  в обеих руках внизу. 1-2 — поднять

 мяч  вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положе

ние (6-S раз).

И, п. — сидя ноги врозь,  мяч  в обеих руках перед собой, ! — под

нять  мяч  вверх; 2 — наклон вперед, коснуться  мячом  пола; 3 — выпря

миться,  мяч  вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).

И. п. — стойка на коленях,  мяч  на полу перед собой. 1—4 — прока

тить  мяч  вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая

его руками (по 3 раза в каждую сторону).

И. п. — стойка ноги врозь,  мяч  в обеих руках у груди. 1—3 на

клон вперед-вниз; прокатить  мяч  от одной ноги к другой и обратно;

взять  мяч  в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч,  мяч  в обеих руках внизу 1 —

поднять  мяч  вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпря

миться,  мяч  вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены,  мяч  в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).

**ОРУ №2 без предметов**

И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —

руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в сторо

ны; 4— исходное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —

присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —

наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —

исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять пра

вую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное по

ложение. То же левой ногой (6—8 раз).

И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, про

гнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исход

ное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. I — прыжком

ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное

положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.