Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшей группы

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 ладошку,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.

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 коленами 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 скользить 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.