**Комплексы ОРУ**

**к календарному планированию**

средняя группа

**КОМПЛЕКС №1**

 **С МЯЧОМ (МАЛЫМ)**

1.- «Весело» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч опущен.

 1- мяч вперёд.

 2- вверх.

3- вперёд.

4- и.п. 4 раза.

2.- «Покажи» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч к себе в согнутых руках.

 1- поворот вправо, мяч вперёд.

 2- и.п.

 3- поворот влево, мяч вперёд.

 4- и.п. 4 раза.

3.- «Спрячем» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч впереди в вытянутых руках.

 1- присесть, спрятать мяч.

 2- и.п. 5 раз.

4.- «Мяч вверх» И.П. – сидя на пятках, мяч вниз.

 1- встать на колени, мяч вверх, посмотреть.

 2- и.п. 4 раза.

5.- «Нам весело» И.П. – мяч на полу, ноги вместе, руки на пояс.

 Прыжки с ноги на ногу, в сочетании с ходьбой. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №2**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- «Пропеллер» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки опущены.

 1- руки в сторону.

 2-6- согнутые руки перед грудью, вращать одну вокруг другой

 (пропеллер).

 7- руки в стороны.

 8- и.п. 3 раза.

2.- «Неваляшки» И.П, - ноги на ширине плеч, руки на пояс.

 1- наклон вправо.

 2- наклон вперёд.

 3- наклон влево.

 4- и.п. 4 раза.

3.- «Отставление ноги» И.П.- О.С. руки за спиной.

 1,3 - правую (левую) ногу на носок в сторону.

 2,4 - и.п. 4 раза.

4.-«Спрятались» И.П. ноги узкой дорожкой, руки за спину.

 1- низко присесть, голову положить на колени.

 2- и.п. 4 раза.

5.- «Потянись» И.П. - сидя, ноги скрестно, руки на пояс.

 1- встать на колени, руки вверх, потянуться.

 2- и.п. 4 раза.

6.- «Волчок» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.

10 подпрыгиваний поворачиваясь вокруг себя, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №3**

**С КУБИКАМИ.**

1.- «Кубики вместе» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки в стороны.

 1- кубики вверх посмотреть

 2- и.п. 5 раз.

2.- «Подъёмный кран» И.П. - ноги на ширине плеч кубики вниз.

 1- кубики в стороны.

 2- наклон вправо.

 3- наклон влево.

 4- и.п. 4 раза.

3.- «Постучим» И.П. - ноги на ширине плеч, кубики у плеч.

 1- слегка присесть, постучать по коленям.

 2- и.п. 5 раз.

4.- «Спрячем» И.П. - сидя, кубики в сторону.

 1- согнуть ноги, кубики под колени.

 2- и.п. 5 раз.

5.- «Вокруг» И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

 Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, в чередовании с ходьбой на

месте. 3 раза.

**КОМПЛЕКС №4**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- «Пальцы врозь» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки к плечам, кисть в кулак

 1- руки вверх, посмотреть, потянуться.

 2- и.п. 5 раз.

2.- «Маятник» И.П. - ноги на ширине плеч, руки за голову.

 1-3- наклон вправо-влево.

 4- и.п. 4 раза.

3.- «Дровосек» И.П. - ноги на ширине плеч, руки в замок за головой.

 1-3- пружинящий наклон вперёд, дальше, дальше, руки вперёд.

 4- и.п. 5 раз.

4.- «По коленям» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки за спину.

 1- присесть, постучать по коленям.

 2- и.п. 5 раз.

5.- «Кошка выгибает спину» И.П. - стоя в упоре на коленях.

 1- прогнуться, наклонить голову, смотреть на ноги.

 2-и.п., поднять голову. 5 раз.

6.- «Повернись» И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

 Прыжки: 1-3- на месте на двух ногах.

 4- поворот на 180\* 3 раза.

**КОМПЛЕКС №5**

**С ЛЕНТАМИ.**

1.-«Большие круги» И.П. - ноги узкой дорожкой, ленты внизу.

 1- взмах лентами через стороны вверх, скрестить.

 2-и.п. 5 раз.

2.- «Наклонись» И.П. - ноги узкой дорожкой, правая - вверху, левая -внизу.

1. наклон влево.
2. прямо
3. наклон вправо, смена рук.
4. и.п. 4 раза.

3.-«Ноги на носок» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.

 1- правую ногу на носок в сторону, правую руку в сторону.

 2- и.п. 4 раза.

4.- «Присядь» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.

1- присесть разводя колени, не отрывая пяток от пола, руки в стороны вверх. 2- и.п. 5 раз.

5.- «Ленты вверх» И.П. - сидя ноги скрестно, руки на коленях.

 1- поворот вправо (влево), руки вверх.

 2- и.п. 4 раза.

6.- «Взмахи» И.П. - ноги вместе, руки вниз.

 Прыжки вперёд - назад со взмахами рук, в чередовании с ходьбой.

 3 раза.

**КОМПЛЕКС №6**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- «Правую, левую» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.

 1- правую руку в сторону, ладонью вверх.

 2- левую - в сторону.

 3- правую - опустить.

 4- левую - опустить. 4 раза.

2.- «Наклонись» И.П. - ноги на ширине плеч, руки за голову.

 1-2- пружинящий наклон вправо.

 3-4- пружинящий наклон влево.

 5-7- руки в стороны, кружение вокруг себя.

 8- и.п. 3 раза.

3.- «Хлопки под ногой» И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены.

 1- наклон вперёд - вниз, хлопнуть за правой ногой.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 4 раза.

4.- «Повернись и коснись» И.П. - стоя на коленях, руки на пояс.

1- поворот вправо (влево) коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги.

2- и.п. 4 раза.

5.- «Сапожок» И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

 1- поднять правую ногу вверх, носок на себя.

 2- и.п. 3-4- то же левой ногой. 6 раз.

6.- «Правая, левая» И.П. - ноги вместе, руки на пояс.

 Прыжки поочерёдно на правой, левой ноге в чередовании с ходьбой.

 3 раза.

**КОМПЛЕКС №7**

**С ФЛАЖКАМИ.**

1.- «Сильнее» И.П. - ноги узкой дорожкой, один флажок вверх, другой вниз.

 1-3- быстрая смена положения флажков.

 4- руки вниз. 4 раза.

2.- «Самолёт делает разворот» И.П. - ноги врозь, флажки в сторону.

 1- поворот вправо.

 2- и.п.

 3- поворот влево

 4- и.п. 6 раз.

3.- «Потянись» И.П. - ноги врозь, флажки вниз.

 1- наклон вперёд, флажки в стороны.

 2- и.п. 5 раз.

4.- «Постучи над головой» И.П. - стоя на коленях, флажки опущены.

 1- сесть на пятки, постучать флажками над головой.

 2- и.п. 5 раз.

5.- «Дотянись» И.П. - сидя, ноги врозь, флажки в стороны.

 1- наклон вперёд, флажки вперёд, коснуться пола.

 2- и.п. 6 раз.

6.- «Весёлые флажки» И.П. - ноги вместе, руки опущены.

Прыжки на месте, на двух ногах со взмахами флажков в чередовании с ходьбой на месте. 3 раза.

**КОМПЛЕКС №8**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- «Правую, левую» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки вниз

 1- поднять правую руку вверх

 2- левую руку вверх

 3- опустить правую руку

 4- опустить левую 5 раз.

2.- « Повернись» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на поясе.

 1,3- поворот вправо (влево), руки в стороны.

 2,4- и.п. 5 раз.

3.- «Наклонись» И.П. – Ноги узкой дорожкой, руки на поясе.

 1- наклон вперёд, руки в стороны.

 2- и.п. 6 раз.

4.- «Поворот» И.П. – сидя на пятках, руки на пояс.

 1,3- поворот вправо (влево), руку правую (левую) в сторону назад.

 2,4- и.п. 6 раз.

5.- «Согни» И.П. – сидя, руки упор сзади.

 1- согнуть ноги, обхватить руками.

 2- и.п. 6 раз.

6.- «Подпрыгивание» И.П. ноги вместе, руки внизу.

 8 подпрыгиваний на 4 счёта, с постепенным подниманием рук и хлопком на 4 счёт.

**КОМПЛЕКС №9**

**С КОРОТКИМ ШНУРОМ.**

1.- «Натяни» И.П. – ноги узкой дорожкой, косичку вниз, хват за концы.

 1- косичку вверх, посмотреть на неё.

 2- и.п. 5 раз.

2.- «Маятник» И.П. – ноги узкой дорожкой, хват за концы.

 1- наклон вправо

 2,4- и.п.

 3- наклон влево 6 раз.

3.- «Наклон» И.П. – ноги узкой дорожкой, косичка за спиной, хват за концы.

 1- наклон вперёд, косичку приподнять вверх

 2- и.п. 6 раз.

4.- «Потянись» И.П. – сидя на пятках, косичка сложена пополам, опущена.

 1- встать на колени, косичку вверх, посмотреть на неё

 2- и.п. 6 раз.

5.- «Косичку к носкам» И.П. – сидя, косичка пополам, опущена.

 1- наклон вперёд, косичкой стараться коснуться ног.

 2- и.п. 6 раз.

6.- «Вдоль косички» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки вниз, косичка с боку на полу.

8 подпрыгиваний вдоль косички, вперёд и назад, в чередовании с ходьбой на месте. 3-4 раза.

**КОМПЛЕКС №10**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- «Хлопки» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки за спину.

 1- руки в стороны.

 2,3- руки вниз, два хлопка по бедрам.

 4- и.п. 5 раз.

2.- «Потянись» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки в стороны.

 1- наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх.

 2- и.п.

 3- наклон влево.

 4- и.п. 5 раз.

3.- «Носок вниз» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки за спину.

 1,3- поднять правую (левую) ногу, носок вниз.

 2,4- и.п. 4 раза.

4.- «Покачивание» И.П. – сидя ноги скресно, руки на поясе.

 1,3- наклон вправо (влево)

 2,4- и.п. 5 раз.

5.- «Положи» И.П. – лёжа на спине, руки на затылке, ноги согнуть.

 1,3- положить ноги справа (слева).

 2,4- и.п. 4 рзаз.

6.- «Подпрыгивание» И.П. – О.С.

 8 прыжков на месте, меняя положение ног врозь-вместе, в чередовании с ходьбой. 3 раза.

**КОМПЛЕКС №11**

**С МЯЧОМ (СРЕДНИМ).**

1.- «Мяч за голову» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч внизу.

 1- мяч вверх. 2- мяч за голову.

 3- вверх. 4- и.п. 4 раза.

2.- «Повернись и поймай» И.П. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.

 1- поворот вправо.

 2-3- бросить, поймать мяч.

 4- и.п. 5-8- то же влево. 4 раза.

3.- «Мяч вперёд» И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч за головой.

 1- наклон вперёд, мяч вперёд.

 2- и.п. 5 раз.

4.- «Прокати» И.П. – стоя на коленях, мяч в руках внизу.

 1-3- прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук.

 4- и.п. 6 раз.

5.- «Брёвнышко» И.П. – лёжа на спине, мяч вверх.

 1- поворот на бок.

 2- на живот.

 3- на другой бок.

 4- и.п. 5-8- в обратную сторону. 6 раз.

6.- «Вокруг мяча» И.П. – ноги вместе, руки на пояс.

 Прыжки вокруг мяча в правую и левую сторону. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №12**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- «Ладони на затылок» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки опущены.

 1- ладони на пояс.

 2- ладони за голову.

 3- на пояс. 4- и.п. 5 раз.

2.- «Маятник» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.

 1- наклон вправо.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

3.- «Ногу в сторону» И.П. – О.С. руки на пояс.

 1- одновременно правую ногу и руку в сторону.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

4.- «Ладони на пол» И.П.- сидя, ноги на ширине плеч, руки упор сзади.

 1- руки через стороны вверх.

 2- наклон вперёд, руки положить на пол.

 3- руки вверх. 4- и.п. 5 раз.

5.- «Согнуть и выпрямить» И.П. – лёжа на спине.

 1- ноги согнуть.

 2- прямые ноги вверх.

 3- согнуть. 4- и.п. 4 раза.

6.- «Правая, левая» И.П. – О.С. руки на пояс.

 Прыжки поочерёдно на правой (левой) ноге в чередовании с ходьбой.

 4 раза.

**КОМПЛЕКС №13**

**С ОБРУЧЕМ.**

1.- «Посмотри в обруч» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки к плечам.

 1- обруч вверх, посмотреть.

 2- и.п. 5 раз.

2.- «Не урони» И.П. – ноги узкой дорожкой, обруч на шее, руки на пояс.

 1- наклон вперёд, приподнять голову.

 2- и.п. 5 раз.

3.- «Обруч вперёд» И.П. – О.С. обруч вниз, хват с боков.

 1- присесть, коснуться обручем пола.

 2- и.п. 5 раз.

4.- «Поверни обруч» И.П. – сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса.

 1- поворот вправо, повернуть и обруч.

 2- и.п.

 3-4- то же влево. 6 раз.

5.- «Шагают и ноги» И.П. – стоя на четвереньках, руки в обруче.

1-8- приставным шагом двигаться вокруг обруча вправо, переставляя и руки. Из обруча не выходить, голову не опускать. 4 раза.

6.- «Из обруча в обруч» И.П. – ноги вместе, руки на пояс.

 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, в чередовании с ходьбой.

 3 раза.

**КОМПЛЕКС №14**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- «Пальцы врозь» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки к плечам, кисть в кулак 1- руки вверх, кисть раскрыть, посмотреть, потянутся.

 2- и.п. 5 раз.

2.- «Заведи мотор» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки согнуты в локтях перед грудью.

 1,3- круговые вращения рук вокруг друг друга.

2,4- поворот вправо (влево), руки в стороны. 6 раз.

3.- «Солдатик» И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

 1- наклон вперёд, руки вниз, не сгибая не руки, не ноги.

 2- и.п. 5 раз.

4.- «Оглянись» И.П. - стоя на коленях, ноги врозь, руки к плечам.

 1- поворот вправо, правой рукой достать пятку.

 2- и.п.

 3-4- то же влево. 6 раз. 5.- «Кошка выгибает спину» И.П. - стоя упор на коленях, голову приподнять.

 1- низко опустить голову, прогнуть спину, смотреть на ноги.

 2- и.п. 5 раз.

6.- «Подскоки» И.П. - О.С.

 12 подскоков вокруг себя, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №15**

**С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.**

1.- «За голову» И.П. - ноги узкой дорожкой, палка внизу, хват от себя.

 1- палка вверх.

 2- за голову, смотреть прямо.

 3- вверх 4- и.п. 5 раз.

2.- «Поворот» И.П. - ноги на ширине плеч, палка за спиной зажата согнутыми

 1- поворот вправо (влево) руками.

 2- и.п. 6 раз.

3.- «Крепче ноги» И.П. - ноги на ширине плеч, палка за спиной, хват за

 1- наклон вперёд, палку назад. концы.

 2-и.п. 5 раз.

4.- «Возьми» И.П. - ноги узкой дорожкой, палка на полу, руки за спиной.

 1- присесть взять палку

 2- встать палка вверх, прогнуться

 3- присесть положить палку. 4- и.п. 5 раз.

5.- «Потрудись» И.П. - сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу

 1- ноги врозь к концам палки. впереди.

2- и.п. 5 раз.

6.- «К коленями» И.П. - сидя палка на бёдрах.

 1- палка вверх.

 2- согнуть колени, палка к коленям.

 3- выпрямить ноги, палку вверх. 4- и.п. 4 раза.

7.- «Перепрыгни» И.П. - ноги вместе, руки на поясе, палка на полу.

 Прыжки на двух ногах, вперёд - назад в чередовании с ходьбой.

**КОМПЛЕКС №16**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- «Мотор» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки в стороны.

1-3- руки перед грудью, круговые движения одной рукой вокруг другой.

4- и.п. 5 раз.

2.- «Сильный ветер» И.П. - ноги врозь, руки на пояс.

 1- наклон вправо (влево), руки вверх.

 2- и.п. 8 раз.

3.- «Пружинка, приседание» И.П. - О.С. руки на пояс.

 1- пружинка. 2-и.п.

 3- приседание. 4- и.п. 6 раз.

4.-«Перекат на пятки» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки за спину.

 1- подняться на носки.

 2- перекатиться на пятки. 6 раз.

5.- «Поднять ногу» И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

 1- правую ногу вверх. 2- и.п.

 3- левую ногу вверх 4- и.п.

 5- две ноги вверх. 6- и.п. 5 раз.

6.- «Вперёд, назад» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки на поясе.

Прыжки: поочерёдно правая (левая) нога вперёд-назад, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №17**

**СО СКАМЕЙКОЙ.**

1.- «Хлопок» И.П. - стоя¸ скамейка между ног, руки за спину.

 1- руки через стороны вверх.

 2- и.п. 5 раз.

2.- «На скамейку» И.П. - стоять лицом к скамейке, ноги врозь, руки за голову.

 1- наклон вперёд, ладони на скамейку.

 2- и.п. 6 раз.

3.- «Наклон» И.П. - сидя на скамейке верхом, руки у плеч.

 1- наклон вправо (влево), коснуться рукой пола, ноги не сдвигать.

 2- и.п. 6 раз.

4.- «Сесть» И.П. - стоя, ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс.

 1- сесть, руки вверх.

 2- и.п. 7 раз.

5.- «До пяток» И.П. - сидя поперёк скамейки, ноги врозь, руки к плечам.

 1- наклон вперёд, коснуться пяток.

 2- и.п. 6 раз.

6. «Вокруг» И.П.- ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки вокруг скамейки на правой (левой) ноге в чередовании с ходьбой. 3 раза.