**Комплексы ОРУ**

**к календарному планированию**

Старшая группа

**КОМПЛЕКС №1**

**С ЛЕНТАМИ.**

1.- И.П. - О.С. ленты в опущенных руках.

1-4- медленно поднимая руки вверх, потряхивая кистями, придавать волнообразное движение лентам.

5-8- обратное движение, и.п. 4 раза.

2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

 1- поворот вправо, левой рукой коснуться правой.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

3.- И.П. - О.С. руки в стороны.

 1- махом прямую ногу в сторону, одновременно руки вниз-скрестно.

 2- и.п.

 3-4- то же другой ногой. 6 раз.

4.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки вниз.

1-3- медленный наклон вперёд прогнувшись, прямые руку вперёд, потряхивая кистями рук, придавая лентам волнообразное движение.

4- резко выпрямиться, отводя руки назад. 5 раз.

5.- И.П. - О.С. руки прямые назад.

1- поднимая согнутую в колене ногу вперёд, одновременно махом прямые руки вверх.

2- и.п.

3-4- то же другой ногой. 4 раза.

6. - И.П. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз.

Прыжки на двух ногах на месте со сменой положения рук, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №2**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- И.П. - О.С.

 1- поднять кисти рук вверх, не поднимая плечи.

 2- и.п. 6 раз.

2.- И.П. - О.С. руки на пояс.

 1- отвести локти назад, до сведения лопаток.

 2- и.п. 5 раз.

3.- И.П. - ноги на ширине плеч руки в стороны.

 1- поворот вправо, левую руку положить на правое плечо.

 2- и.п.

 3-4- то же влево. 6 раз.

4.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки вверху.

 1- наклон вперёд, коснуться руками пола.

 2- и.п. 5 раз.

5.- И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.

 1- глубокий присед, сохраняя равновесие.

 2- и.п. 5 раз.

6.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах, в левую, правую сторону, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №3**

**С МЯЧОМ (МАЛЫМ).**

1.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки в стороны, мяч в правой руке.

 1- руки вверх, передать мяч в левую руку.

 2- руки в стороны.

 3- руки за спину, передать мяч в правую руку.

 4- и.п. 6 раз.

2.- И.П. - О.С. мяч на полу.

 1-3- поставить ступню на мяч, катать его вперёд-назад, не отпуская его.

 4- поменять ногу.

 5-8- то же другой ногой, и.п. 4 раза.

3.- И.П. - ноги на ширине плеч, мяч внизу.

 1- наклон вперёд, мячом коснуться пола.

 2- и.п. 5 раз.

4.- И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки с мячом внизу.

 1- присесть как можно ниже, разводя колени, мяч за голову.

 2- и.п. 5 раз.

5.- И.П. - сидя скрестно, мяч впереди, на полу.

 1-3- катать мяч вокруг себя вправо (влево).

 4- и.п. 6 раз.

6.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

 Прыжки вокруг мяча вправо (влево) в чередовании с ходьбой.

 4 раза.

**КОМПЛЕКС №4**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- И.П. - О.С. руки к плечам, локти в стороны.

 1- свести локти перед грудью.

 2- локти в стороны, до сведения лопаток. 5 раз.

2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки в сторону.

 1- поворот вправо, руки за спину.

 2- и.п. 3-4- тоже влево. 6 раз.

3.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки вверх.

 1- наклон вперёд, коснуться руками пяток с внутренней стороны.

 2- и.п. 5 раз.

4.- И.П. - О.С. руки на пояс.

 1- отставить ногу вперёд, на носок.

 2- поднять вверх.

 3- на носок

 4- и.п. 5-8- другой ногой. 3 раза.

5.- И.П. - упор на коленях.

 1- мах правой ногой, выгнуть спину, голову на грудь.

 2- голову вверх, спину прогнуть.

 3-4- левой ногой. 6 раз.

6.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

 Прыжки: 1-3- на двух ногах на месте.

 4- поворот на 180\* 3 раза.

**КОМПЛЕКС №5**

**С КОРОТКИМ ШНУРОМ.**

1.- И.П.- О.С. шнур в опущенных руках.

 1- руки с натянутым шнуром к груди.

 2- руки вверх.

 3- к груди. 4- и.п. 5 раз.

2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки со шнуром за спиной.

 1-3- пружинящий поворот в правую (левую) сторону.

 4- и.п. 6 раз.

3.- И.П. - О.С. шнур за плечами.

1- правую (левую) ногу на носок в сторону и одновременный наклон, шнур натянуть вверх. 2- и. 6 раз.

4.- И.П. - ноги на ширине плеч, шнур на полу у ног, руки на пояс.

 1- наклон вперёд, взять шнур за концы.

 2- выпрямиться, руки вверх, прогнуться.

 3- наклон, положить шнур на пол.

 4- и.п. 6раз.

5.- И.П. - ноги узкой дорожкой, шнур в опущенных руках.

 1- перенести одну ногу через шнур.

 2- обратно.

 3-4- левой ногой. 6 раз.

6.- И.П. - ноги вместе, руки на пояс, шнур на полу.

 Прыжки вперёд - назад через шнур в чередовании с ходьбой. 3 раза.

**КОМПЛЕКС №6**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- И.П. - О.С. руки в «замок» на затылке.

1- выпрямить руки вверх, не расцепляя, потянуться, подняться на носки. 2- и.п. 6 раз.

2.- И.П. - О.С. руки к плечам, локти опущены.

 1- поднять локти вверх. 2- и.п. 6 раз.

3.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки за голову.

 1- наклон вправо, руки вверх.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

4.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс.

 1- наклон к правой ноге.

 2- наклон в середину.

 3- к левой ноге.

 4- и.п., прогнуться. 6 раз.

5.- И.П. - ноги на ширине ступни.

 1- присесть, колени вперёд.

 2- опуститься на колени.

 3- снова принять полуприсяд. 4- и.п. 5 раз.

6.- И.П. - стоя на коленях.

 1- сесть на пятки. 2- и.п. 6 раз.

7.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки на пояс.

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

 3 раза.

**КОМПЛЕКС №7**

**С ОБРУЧЕМ.**

1.- И.П. - О.С. обруч вертикально.

 1-3- круговые движения вправо (влево).

 4- и.п. 6 раз.

2.- И.П. - ноги узкой дорожкой, обруч внизу.

 1- поворот вправо, обруч внизу.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

3.-И.П. - ноги на ширине плеч, обруч на шее, руки на поясе.

 1- наклон вперёд, приподнять голову.

 2- и.п. 5 раз.

4.- И.П. - О.С. руки внизу.

 1- поднять правую (левую) ногу, перенести в обруч.

 2- и.п. 6 раз.

5.- И.П. - О.С. обруч в правой руке на полу.

 1-3- присесть, придерживая обруч пролесть в него.

 4- и.п. 5-8- в обратную сторону. 4 раза.

6.- И.П. - сидя в обруче, ноги вместе, руки упор сзади.

 1- наклон вперёд. 2- и.п. 6 раз.

7.- И.П. - стоя в обруче, руки на поясе.

 Прыжки: вправо, в обруч, влево, в обруч, в чередовании с ходьбой.

**КОМПЛЕКС №8**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- И.П. – О.С.

 1- поворот головы вправо

 2- поворот головы влево

 3- вверх 4- вниз, до косания подбородком груди 5 раз.

2.- И.П. – О.С.

1- руки через стороны вверх, хлопок над головой, с одновременным подниманием на носки. 2- и.п. 5 раз.

3.- И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на поясе.

 1-3- пружинящий поворот вправо, с отведением правой руки в сторону.

 4- и.п.

 5-7- то же влево 8- и.п. 4 раза.

4.- И.П. – ноги на ширине плеч, руки вверх

 1- наклон вперёд, с одновременным отведением рук назад.

 2- и.п. 6-8 раз.

5.- И.П. – сидя, ноги вместе, руки упор сзади.

 1- сгибая ноги подтянуть к груди, обхватить руками.

 2- и.п. 8 раз.

6.- И.П. – сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

 1- развести ноги в стороны

 2- наклон вперёд

 3- выпрямится 4- и.п. 6 раз.

7.- И.П. – ноги узкой дорожкой.

Прыжки вокруг себя в одну и другую сторону на 4 счёта в чередовании с ходьбой. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №9**

**С МЯЧОМ (СРЕДНИМ).**

1.-И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч внизу.

 1- мяч вверх, посмотреть на него

 2- опустить мяч на лопатки, за голову.

 3- снова мяч вверх. 4- и.п. 5 раз.

2.- И.П. – О.С. мяч на полу.

1-4- поставить ступню правой ноги на мяч, катать его вперёд-назад, не отпуская. 5-8-то же левой ногой. 4 раза.

3.- И.П. – ноги врозь, мяч внизу.

1- поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч.

2, 4- и.п. 3- то же влево. 6 раз.

4.- И.П. – О.С.

 1- быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол.

 2- быстро встать, поймать отскочивший мяч. 6 раз.

5.- И.П. – сидя, ноги врозь, мяч вверху.

1-3- пружинящий наклон вперёд, 3 раза ударить мячом о пол, у ступней. 4- и.п. 6 раз.

6.- И.П. – стоя, мяч между ступнями ног.

 8-10 подпрыгиваний вверх не роняя мяча в чередовании с ходьбой.

**КОМПЛЕКС №10**

 **БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- И.П. – О.С.

 1-4- вращение головой вправо.

 5-8- влево. 4 раза.

2.- И.П. – О.С. руки к плечам, локти опущены.

 1- поднять локти вверх. 2- и.п. 5 раз.

3.- И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1- поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину.

2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

4.- И.П. – О.С.

 1- отставить ногу на носок вперёд.

 2- в сторону.

 3- назад 4- и.п. 6 раз.

5.- И.П.- ноги на ширине плеч, руки в стороны.

 1- наклон вперёд с поворотом к правой ноге и хлопком между ног.

 2- и.п.

 3-4- то же к левой ноге. 6 раз.

6.- И.П. – сидя, ноги вместе, руки на пояс.

 1- развести ноги как можно шире.

 2- и.п. 6 раз.

7.- И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну и другую сторону на 8 счетов, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №11**

 **С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.**

1.- И.П. – О.С. руки вперёд, палка хватом сверху на ширине плеч.

 1- палку скрестно, левая рука вверху.

 2,4- и.п. 3- скрестно, правая вверху. 6 раз.

2.- И.П. – О.С. палка внизу, хват сверху за концы.

 1- поворот вправо (влево), палку вертикально.

 2- и.п. 6 раз.

3.- И.П. – ноги узкой дорожкой, палка внизу.

1- наклон вперёд, одновременно приподнимать руки вперёд, смотреть на руки. 2- и.п. 5 раз.

4.- И.П. – О.С. руки вверх, палка горизонтально.

1- поднять правую (левую) согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено. 2- и.п. 6 раз.

5.- И.П. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.

 1- прогнуться назад, коснуться пяток ног. 2- и.п. 5 раз.

6.- И.П. – сидя, ноги согнуть перед палкой лежащей на полу, руки упор сзади.

 1- перенести ноги через палку, выпрямить их.

 2- и.п. 6 раз.

7.- И.П. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу.

 Прыжки боком через палку, продвигаясь вперёд и назад, в чередовании с ходьбой на месте. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №12**

 **БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- И.П. – О.С.

 1-3- поднимая руки в стороны, круговые вращения кистями рук.

 4- и.п. 5 раз.

2.- И.П. – ноги на ширине плеч, руки за головой.

 1- наклон вправо, руки вверх.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

3.- И.П. – О.С.

 1- отставить правую (левую) ногу в сторону.

 2- наклон вперёд с поворотом и хлопком между ног.

 3- выпрямиться. 4- и.п. 6 раз.

4.- И.П. – О.С.

 1- присесть, колени вместе, руки вперёд. 2- и.п. 6 раз.

5.- И.П. – упор стоя на коленях.

 1- правую руку на плечо, коснуться локтем пола.

 2- и.п. 6 раз.

6.- И.П. – сидя, прямые ноги вместе, руки упор сзади.

 1- развести ноги в стороны как можно шире. 2- и.п. 5 раз.

7.- И.П. – лёжа на спине.

 1- сесть, с наклоном вперёд, не отрывая ног от пола.

 2- и.п. 5 раз.

8.- И.П. – О.С.

 12 подпрыгиваний ноги скрестно ноги врозь, в чередовании с ходьбой.

 4 раза.

**КОМПЛЕКС №13**

 **ПАРАМИ.**

1.- И.П. – О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки.

 1- руки через стороны вверх. 2- и.п. 5 раз.

2.- И.П. – ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

 1- наклон в правую сторону с разведением рук в стороны.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

3.- И.П. – стоя спиной друг к другу, под руки.

 1- один ребёнок наклоняется вперёд, другой прогибается назад.

 2- смена движений. 6 раз.

4.- И.П. – стоя на коленях, держась за руки.

 1- сесть в правую сторону, держась за руки.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

5.- И.П. – один ребёнок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав.

 1- стоящий поднимает ноги вверх.

 2- и.п. Смена движений. 8 раз.

6.- И.П. – О.С. взявшись за руки.

 12 прыжков: ноги вместе, ноги врозь, в чередовании с ходьбой.

 4 раза.

**КОМПЛЕКС №14 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- И.П. - О.С. правая рука вверху, левая вниз-назад.

 1- резкими движениями менять положения рук.

 2- и.п. 6 раз.

2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки внизу.

 1-3- руки за голову, одновременно пружинящий наклон вправо (влево).

 4- и.п. 6 раз.

3.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс.

 1-наклон вперёд, руки в стороны.

 2-7- поочерёдные повороты к правой, левой ноге.

 8- и.п. 4 раза.

4.- И.П. - О.С.

1- согнуть правую (левую) ногу вперёд, одновременно резкое движение рук назад. 2- и.п. 6 раз.

5.- И.П. – сидя, упор сзади.

1- приподняться сгибая ноги в коленях, постараться коснуться тазом пяток. 2- и.п. 5 раз.

6.- И.П. - стоя на коленях, руки на пояс.

 1- правую ногу отвести в сторону.

 2-4- и.п.

 3- левую ногу отвести в сторону. 8 раз.

7.- И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

 1- перекатиться вправо в положение лёжа на животе.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.

8.- И.П. - ноги вместе, руки на пояс.

 Прыжки на двух ногах: вперёд - назад.

**КОМПЛЕКС №15**

 **СО СКАМЕЙКОЙ.**

1.- И.П. - сидя верхом на скамейке, руки к плечам.

 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук.

 4- и.п. 7 раз.

2.- И.П. - сидя на скамейке, руки за головой.

 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра.

 2- и.п. 3-4- то же влево. 8 раз.

3.- И.П. - стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху.

 1- наклониться и коснуться ступни ноги стоящей на полу.

 2- и.п. Смена ног. 8раз.

4.- И.П. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе.

 1- присесть разводя колени, руками коснуться скамейки.

 2- и.п. 7 раз.

5.- И.П. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе.

 1- поднять одновременно обе ноги. 2- и.п. 7 раз.

6.- И.П. – лёжа на животе поперёк скамейки, ступни и ладони касаются пола.

 1-3- поднимая руки и ноги прогнуться в спине.

 4- и.п. 6 раз.

7.- И.П. – ноги вместе, руки на пояс.

Прыжки вокруг скамейки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №16**

**БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- И.П. - а) о.с. б) руки на поясе.

 1- поднять плечи вверх.

 2- и.п. 3раза смена и.п.

2.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки на поясе.

 1- поворот-наклон вправо, руки в стороны. 2,4- и.п.

 3- поворот-наклон влево, руки в стороны. 8 раз. 3.- И.П. - О.С. руки на поясе.

 1- поднять ногу вперёд.

 2- махом отвести назад.

 3- снова вперёд. 4- и.п. 6 раз.

4.- И.П. - ноги вместе руки на поясе.

 1- выпад вперёд на правую ногу.

 2-4- и.п. 3- выпад вперёд на левую ногу. 8 раз.

5.- И.П. - ноги на ширине ступни, руки на поясе.

 1- присесть колени вперёд.

 2- опуститься на колени.

 3- снова принять положения приседа, руками не косаться пола.

 4- и.п. 7 раз.

6.- И.П. - сидя, ноги согнуть в коленях, упор руками сзади.

 1- развести колени как можно шире. 2- и.п. 7 раз.

7.- И.П. - лёжа на спине.

1-7- поднять ноги вверх, поочерёдно сгибать и разгибать ноги (велосипед). 8- и.п. 6 раз.

8.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

 16 подскоков на месте, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №17**

 **С ДЛИННЫМ ШНУРОМ.**

1.- И.П. - О.С. шнур внизу хватом пошире.

 1- резким движением отвести руки за голову.

 2- и.п. 7 раз.

2.- И.П. - О.С. шнур в прямых руках внизу.

1- поднять шнур вверх, шнур натянуть, одновременно отставляя правую (левую) ногу назад.

2- и.п. 7 раз.

3.- И.П. - ноги на ширине плеч, шнур в опущенных руках, хватом пошире.

 1- руки вперёд, поворот назад через правую сторону.

 2- и.п.

 3-4- то же через лево. 8 раз.

4.- И.П. - ноги на ширине плеч, шнур лежит на ступнях, руки за голову.

 1- наклон вперёд.

2- поднять шнур, руки вверх.

 3- положить шнур.

 4- и.п. 7 раз. 5.- И.П. – стоя на коленях, руки внизу со шнуром.

 1- отставить правую ногу назад, руки вверх.

 2- и.п.

 3-4- то же влево. 6 раз.

6.- И.П. – сидя ноги вместе, шнур вверху хватом пошире.

 1- согнуть ноги в коленях, шнур опустить за колени.

 2- и.п. 7 раз.

7.- И.П. – лёжа на спине, руки вверху со шнуром.

 1- поднять правую ногу вверх, руки вверх, коснуться шнуром ноги.

 2-и.п.

 3-4- тоже влево. 8 раз.

8.- И.П. – стоя на шнуре, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, в чередовании с ходьбой вокруг шнура. 4 раза.