

ОРУ		Комплекс № 1 (без предметов)	МЛ
<p>Солнце глянуло в окошко и позвало на дорожку! По дорожке мы шагаем! Топ-топ, ножки, топ! И в ладоши ударяем! Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! Мы, как солнце яркое, лучики расправили, Покружились, улыбнулись и дальше отправились. На носочках мы идем, а затем бегом, бегом, бегом. Прибежали на полянку, друг на друга поглядели Встали все свободно, принялись за дело!</p>		<p>«СОЛНЕЧНАЯ»</p> 	
<p>1. ИП: ноги слегка расставить, руки за спиной. На носочки встанем, солнышко достанем. Руки поднимаем, до пяти считаем.</p>		(потягивания вверх)	
<p>2. ИП: ноги врозь, руки на пояс. Вместе все прогнули спинки, посмотрели на картинки Раз, два, три, четыре, руки на пояс, ноги шире!</p>		(наклоны вперед)	
<p>А теперь нагнулись ниже, наклонились к полу ближе! Раз, два, не зевай, ты до пола доставай!</p>		(наклоны вниз)	
<p>3. ИП: лежа на боку. Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог. Лучик ёжика коснулся, ёжик сладко потянулся.</p>		(группировка и потягивание)	
<p>4. ИП: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Ток, ток, ток, ток – так стучит молоток. Тук, тук, тук, тук – так стучит каблук.</p>		(удары кулачком то по правой, то по левой пятке) (топанье ногами по полу)	
<p>5. ИП: ноги слегка расставить. Мы ходим по дорожке И попрыгаем немножко!</p>		(прыжки в чередовании с ходьбой)	
<p>Подуем на плечо, подуем на другое... Нас солнце горячо пекло дневной порою! Подуем на живот, подуем в облака... И остановимся пока...</p>			

ОРУ		Комплекс № 2 (с грибочком)	МЛ
<p>Ходьба: враспынную, с высоким подниманием колен, с приседанием по сигналу. Бег: враспынную, с остановкой по сигналу. Построение: враспынную.</p>		<p>«ЗА ГРИБАМИ»</p> 	
<p>1. «Я нашел!» ИП: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2 – наклониться, взять гриб правой рукой, помахать им вверх. 3-4 – наклониться, поставить гриб на пол.</p>			5 раз
<p>2. «Покажу всем!» ИП: ноги на ширине плеч, руки с грибом за спиной. 1-2 – наклон вперед, вытянуть вперед правую (левую) руку с грибом. 3-4 – выпрямиться в ИП.</p>			5 раз
<p>3. «Не задень!» ИП: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, гриб сбоку от колен. 1-2 – перенести прямые ноги через гриб в сторону. 3-4 – перенести прямые ноги через гриб обратно.</p>			5 раз
<p>4. «Ежик» ИП: лежа на спине, руки в стороны, гриб положить на живот. 1-2-3 – подтянуть согнутые ноги к животу, обхватить ноги руками. 4 – вернуться в ИП.</p>			5 раз
<p>5. «Радость» ИП: гриб на полу, ноги слегка расставить. 1-8 – прыжки на месте с хлопками в ладоши. 9-16 – ходьба на месте.</p>			3 раза
<p>Бег: враспынную. Ходьба: враспынную, с остановкой по сигналу. ДГ: «Грибок»</p>			

ОРУ Комплекс № 3 (без предметов)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне, с заданиями для рук (хлопки вверх, вниз), со сменой направления.</p> <p><i>Бег:</i> в колонне, стайкой, с ускорением и замедлением.</p> <p><i>Построение:</i> в шеренгу.</p>	«ПОХЛОПАЕМ-ПОТОПАЕМ»	
<p>1. «Хлоп!» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки за спину.</i> 1 – руки вперед, хлопок в ладоши. 2 – спрятать руки за спину.</p>	8 раз	
<p>2. «Где коленки?» ИП: <i>ноги врозь, руки за спину.</i> 1-2 – наклон вперед, хлопок по коленям, сказать «вот». 3-4 – выпрямиться.</p>	5 раз	
<p>3. «Качели» ИП: <i>сидя, ноги прямые, руки в стороны.</i> 1-3 – наклон в правую сторону, коснуться ладонью пола. 2-4 – то же в левую сторону.</p>	5 раз	
<p>4. «Топаем и хлопаем» ИП: <i>сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.</i> 1-4 – согнуть ноги, потопать. 5-8 – выпрямить ноги, похлопать в ладоши.</p>	3 раза	
<p>5. «Пружинки» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки на пояс.</i> 1-4 – «маленькая» пружинка. 5-10 – прыжки на месте («большая» пружинка).</p>	3 раза	
<p><i>Бег:</i> в колонне.</p> <p><i>Ходьба:</i> с заданиями для рук (хлопки вверх, вниз)</p> <p><i>ДГ:</i> «Паровозик»</p>		

ОРУ Комплекс № 4 (с листьями)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в рассыпную, на месте, с высоким подниманием колен, на носках.</p> <p><i>Бег:</i> в рассыпную, в колонне, с остановками по сигналу.</p> <p><i>Построение:</i> свободное.</p>	«ЛИСТОПАД»	
<p>1. «Листья падают» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки вниз.</i> 1-3 – взмах правой рукой вперед, левой назад. 2-4 – взмах левой рукой вперед, правой назад.</p>	5 раз	
<p>2. «Ветер качает дерево» ИП: <i>ноги на ширине плеч, руки вверх.</i> 1-3 – наклон вправо. 2-4 – наклон влево.</p>	5 раз	
<p>3. «Покажи листик другу» ИП: <i>стоя на коленях, листики перед грудью.</i> 1 – поворот в правую сторону, выпрямить руки. 2 – вернуться в ИП. 3 – поворот в левую сторону, выпрямить руки. 4 – вернуться в ИП.</p>	5 раз	
<p>4. «Ежик собирает листья» ИП: <i>сидя, ноги вместе, руки в стороны.</i> 1-2-3 – согнуть ноги, обхватить их руками, наклонить голову к коленям. 4 – вернуться в ИП.</p>	5 раз	
<p>5. «Чей листочек выше?» ИП: <i>ноги слегка расставить.</i> 1-8 – прыжки на месте, подбрасывая листик вверх. 9-16 – ходьба на месте.</p>	2 раза	
<p><i>Бег:</i> в рассыпную.</p> <p><i>Ходьба:</i> в колонне, на месте.</p> <p><i>ДГ:</i> «Ёжик»</p>		

ОРУ Комплекс № 5 (без предметов)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне по одному и парами, с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Бег:</i> в колонне парами</p> <p><i>Построение:</i> свободное.</p>	<p>«ДРУЗЬЯ И ПОДРУЖКИ»</p> 	
<p>1. «Дружат ладошки» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки в стороны.</i> 1-2 – руки вперед, соединить ладони. 3-4 – развести руки в стороны.</p>	6 раз	
<p>2. «Где дружные коленки?» ИП: <i>ноги врозь, руки за спину.</i> 1-2 – наклон вперед, коснуться до коленок, сказать «вот». 3-4 – выпрямиться.</p>	5 раз	
<p>3. «Подружки на качелях» ИП: <i>ноги на ширине плеч, руки в стороны.</i> 1-3 – наклон в правую сторону. 2-4 – то же в левую сторону.</p>	5 раз	
<p>4. «Дружные ножки» ИП: <i>сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.</i> 1-2 – согнуть ноги. 3-4 – выпрямить ноги, сказать: «вместе».</p>	5 раз	
<p>5. «Прыжки» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки на пояс.</i> 1-8 – прыжки на месте. 9-16 – ходьба на месте.</p>	3 раза	
<p><i>Бег:</i> в колонне по одному (по узкой дорожке).</p> <p><i>Ходьба:</i> парами.</p> <p><i>ДГ:</i> «Паровозик»</p>		

ОРУ Комплекс № 6 (с погремушками)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне и шеренге, на носках, с заданиями для рук (с погремушками).</p> <p><i>Бег:</i> с ускорением и замедлением.</p> <p><i>Построение:</i> в шеренге.</p>	<p>«ЗВОНКИЕ ПОГРЕМУШКИ»</p> 	
<p>1. «Динь-динь!» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки вниз.</i> 1-2-3 – руки через стороны вверх, потрясти погремушками. 4 – руки через стороны вниз.</p>	5 раз	
<p>2. «Погремушки отдыхают» ИП: <i>ноги на ширине плеч, погремушки перед грудью.</i> 1 – наклон вниз, тихо положить погремушки. 2 – выпрямиться. 3 – наклон вниз, тихо взять погремушки. 4 – выпрямиться.</p>	5 раз	
<p>3. «Покажем погремушки другу» ИП: <i>сидя на пятках, погремушки перед грудью.</i> 1-2 – поворот в правую сторону, потрясти погремушками. 3-4 – то же в левую сторону.</p>	5 раз	
<p>4. «Ноги в стороны» ИП: <i>сидя, ноги вместе, погремушки на полу у пяток.</i> 1-2 – перенести ноги через погремушки в стороны. 3-4 – вернуться в ИП.</p>	5 раз	
<p>5. «Погремушки веселятся» ИП: <i>ноги слегка расставить, погремушки за спиной.</i> 1-4 – выполнить «пружинку». 5-10 – прыжки на месте, потрясти погремушками перед грудью.</p>	3 раза	
<p><i>Бег:</i> с остановками по сигналу.</p> <p><i>Ходьба:</i> шеренгой.</p> <p><i>ДГ:</i> «Часики»</p>		

ОРУ Комплекс № 7 (с мячом средн. размера) МЛ	
<p><i>Ходьба:</i> в колонне, «змейкой», на носках, с остановкой по сигналу. <i>Бег:</i> «змейкой», с ускорением и замедлением. <i>Построение:</i> в круг.</p>	<p>«КОЛОБОК» </p>
<p>1. «Выше всех» ИП: <i>ноги слегка расставить, мяч опущен.</i> 1-2 – поднять мяч вверх. 3-4 – опустить мяч вниз, сказать «вниз».</p>	5 раз
<p>2. «Спрятался!» ИП: <i>ноги на ширине плеч, мяч за спиной.</i> 1 – поворот в правую сторону, руки выпрямить. 2 – выпрямиться, спрятать мяч за спину. 3 – поворот в левую сторону, руки выпрямить. 4 – выпрямиться, спрятать мяч за спину.</p>	5 раз
<p>3. «Покатился по дорожке» ИП: <i>сидя, ноги врозь, мяч на полу.</i> 1-2 – наклон вперед, прокатить мяч к пяткам. 3-4 – прокатывая мяч к себе, выпрямиться в ИП.</p>	5 раз
<p>4. «Закатился в ворота» ИП: <i>сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку от колена.</i> 1-2-3 – согнуть ноги, прокатить мяч под коленками. 4 – выпрямить ноги.</p>	5 раз
<p>5. «Колобок танцует» ИП: <i>ноги слегка расставить, мяч перед грудью.</i> 1-8 – выполнять «пружинки». 9-16 – прыжки на месте, мяч вверх.</p>	3 раза
<p><i>Бег:</i> с ускорением и замедлением. <i>Ходьба:</i> «змейкой». ДГ: «Ёжик»</p>	

ОРУ Комплекс № 8 (без предметов) МЛ	
<p><i>Ходьба:</i> стайкой, по кругу, на носках, приставным шагом вперед. <i>Бег:</i> стайкой, с остановкой по сигналу. <i>Построение:</i> свободное.</p>	<p>«У БАБУШКИ ВО ДВОРЕ» </p>
<p>1. «Воробышки» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки вниз.</i> 1-3 – взмах руками вверх. 2-4 – опустить руки вниз.</p>	5 раз
<p>2. «Гусь сердится» ИП: <i>ноги врозь, руки за спину.</i> 1-2-3 – наклон вперед, руки назад-всторону, сказать «га-га». 4 – выпрямиться в ИП.</p>	5 раз
<p>3. «Собачка охраняет» ИП: <i>стоя на коленях, руки перед грудью («лапки»).</i> 1-2 – поворот в правую сторону, сказать: «гав». 3-4 – то же в левую сторону.</p>	5 раз
<p>4. «Кошка» ИП: <i>стоя на четвереньках.</i> 1-4 – прогнуть спину вниз, голову вверх, сказать: «мяу». 5-8 – выгнуть спину вверх, голову вниз.</p>	3 раза
<p>5. «Зайчик» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки согнуть.</i> 1-8 – прыжки на месте. 9-16 – ходьба на месте.</p>	3 раза
<p><i>Бег:</i> стайкой, в колонне. <i>Ходьба:</i> по кругу. ДГ: «Петушок»</p>	

ОРУ	Комплекс № 9 (с флажками)	МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне, с высоким подниманием колен, с заданиями для рук (флажки вперед, за спину, в стороны). <i>Бег:</i> «змейкой». <i>Построение:</i> в два звена.</p>		<p>«ВЕСЕЛЫЕ ФЛАЖКИ»</p> 
<p>1. «Салют» ИП: <i>ноги слегка расставить, флажки в руках внизу.</i> 1-2-3 – через стороны вверх широкие скрестные взмахи флажками. 4 – через стороны опустить флажки вниз.</p>		5 раз
<p>2. «Достань до пола» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки в стороны.</i> 1-3 – наклон вниз, коснуться флажком пола. 2-4 – вернуться в ИП.</p>		5 раз
<p>3. «Ветерок играет с флажками» ИП: <i>ноги на ширине плеч, флажки за спину.</i> 1-2-3 – флажки вверх, наклоны вправо-влево. 4 – вернуться в ИП.</p>		5 раз
<p>4. «Отдыхаем» ИП: <i>сидя, ноги прямые, флажки перед грудью.</i> 1-4 – поднять флажки вверх, помахать ими. 5-8 – положить флажки на пол, согнуть ноги, обхватить колени руками, прижать голову к коленям.</p>		3 раза
<p>5. «Отдохнули!» ИП: <i>ноги слегка расставить, флажки вниз.</i> 1-4 – притопы правой ногой. 5-8 – притопы левой ногой. 9-12 – прыжки на месте, флажки вверх</p>		3 раза
<p><i>Бег:</i> в колонне со сменой ведущего (в чередовании с бегом врассыпную). <i>Ходьба:</i> с заданиями для рук. ДГ: «Развевается флажок!»</p>		

ОРУ	Комплекс № 10 (без предметов)	МЛ
<p><i>Ходьба:</i> врассыпную, на месте со взмахами рук, на носках, с кружением по сигналу. <i>Бег:</i> врассыпную, парами. <i>Построение:</i> в полукруг.</p>		<p>«БАБОЧКА»</p> 
<p>1. «Крылышки» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки скрещены на груди.</i> 1-3 – руки в стороны. 2-4 – вернуться в ИП.</p>		6 раз
<p>2. «Бабочка взлетает» ИП: <i>ноги врозь, руки опущены.</i> 1-2-3 – наклон вперед, руки назад, помахать кистями. 4 – выпрямиться.</p>		5 раз
<p>3. «Красивые крылья» ИП: <i>ноги на ширине плеч, руки на пояс.</i> 1-2 – наклон в правую сторону. 3-4 – то же в левую сторону.</p>		5 раз
<p>4. «На спинке!» ИП: <i>лежа на спине, руки в стороны.</i> 1-2-3 – взмахи поднятыми руками и ногами. 4 – вернуться в ИП.</p>		5 раз
<p>5. «Полетели!» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки на пояс.</i> 1-8 – прыжки на месте со взмахами рук. 9-16 – ходьба на месте.</p>		3 раза
<p><i>Бег:</i> парами. <i>Ходьба:</i> врассыпную. ДГ: «Ароматные цветы»</p>		

ОРУ Комплекс № 11 (с кубиками)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне, по прямой между кубиками, на носках, с приседанием по сигналу. <i>Бег:</i> между кубиками, врассыпную. <i>Построение:</i> в круг.</p>	<p>«РАЗНОЦВЕТНЫЕ КУБИКИ»</p> 	
<p>1. «Дружат кубики» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки в стороны.</i> 1-2 – руки вперед, коснуться кубиками друг друга. 3-4 – развести руки в стороны.</p>	6 раз	
<p>2. «Подъемный кран» ИП: <i>ноги на ширине плеч, кубики к плечам.</i> 1 – наклон вниз, положить кубики на пол. 2 – выпрямиться, показать пустые ладони. 3 – наклон вниз, взять кубики с пола. 4 – выпрямиться, показать кубики.</p>	5 раз	
<p>3. «Поворот» ИП: <i>сидя на пятках, кубики к плечам.</i> 1-2 – поворот в правую сторону, коснуться кубиком пола. 3-4 – то же в левую сторону.</p>	5 раз	
<p>4. «Тук-тук» ИП: <i>ноги слегка расставить, кубики за спину.</i> 1-2 – присесть, постучать кубиками о пол. 3-4 – встать, постучать кубиками над головой.</p>	5 раз	
<p>5. «Прыжки между кубиками» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки на пояс, кубики на полу</i> 1-8 – прыжки на месте. 9-16 – ходьба на месте.</p>	3 раза	
<p><i>Бег:</i> врассыпную. <i>Ходьба:</i> в колонне парами. ДГ: «Ёжик»</p>		

ОРУ Комплекс № 12 (без предметов)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне парами, на месте с высоким подниманием колен, по кругу. <i>Бег:</i> в колонне парами, с ускорением и замедлением <i>Построение:</i> в три звена.</p>	<p>«СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ»</p>	
<p>1. «Сильные» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки в стороны.</i> 1-3 – руки к плечам, пальцы сжаты в кулачки. 2-4 – развести руки в стороны.</p>	6 раз	
<p>2. «Приветливые» ИП: <i>ноги на ширине плеч, руки на пояс.</i> 1-2 – наклон вперед, руки вперед ладонями вверх. 3-4 – выпрямиться.</p>	5 раз	
<p>3. «Ловкие» ИП: <i>ноги слегка расставлены, руки в стороны.</i> 1-3 – мах правой (левой) ногой вверх, хлопок под коленом. 2-4 – вернуться в ИП.</p>	5 раз	
<p>4. «Смелые» ИП: <i>сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.</i> 1-2-3 – потопать согнутыми ногами. 4 – выпрямить ноги.</p>	5 раз	
<p>5. «Вежливые» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки на пояс.</i> 1-8 – прыжки на месте, помахать правой (левой) рукой. 9-16 – ходьба на месте.</p>	3 раза	
<p><i>Бег:</i> с ускорением и замедлением. <i>Ходьба:</i> по кругу. ДГ: «Часики»</p>		

ОРУ Комплекс № 13 (с лентами)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне, врассыпную, на носках, со взмахами лент по сигналу. <i>Бег:</i> врассыпную, в медленном темпе. <i>Построение:</i> в полукруг.</p>	<p>«ЛЕНТОЧКИ НА ВЕТРУ»</p> 	
<p>1. «Взмахи» ИП: <i>ноги слегка расставить, правую руку вперед, левую назад.</i> 1-4 – взмахами смена положений рук.</p>	5 раз	
<p>2. «Радуга» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки вниз.</i> 1 – наклон туловища вправо, взмах левой рукой. 2 – вернуться в ИП. 3 – наклон туловища влево, взмах правой рукой. 4 – вернуться в ИП.</p>	5 раз	
<p>3. «Повороты» ИП: <i>ноги слегка расставить, ленты к плечам.</i> 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны. 2 – вернуться в ИП. 3 – поворот туловища влево, руки в стороны. 4 – вернуться в ИП.</p>	5 раз	
<p>4. «Клубочек» ИП: <i>сесть, ноги вместе, руки с лентами в стороны.</i> 1-2 – согнуть ноги, руки к коленям. 3-4 – вернуться в ИП.</p>	3 раза	
<p>5. «Потанцуем» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки вниз.</i> 1-4 – «пружинки» на месте со взмахами рук вверх. 5-12 – прыжки на месте со взмахами рук в стороны.</p>	3 раза	
<p><i>Бег:</i> врассыпную. <i>Ходьба:</i> со взмахами лент по сигналу. ДГ: «Петушок»</p>		

ОРУ Комплекс № 14 (без предметов)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне парами, со сменой направления, с высоким подниманием колен, «змейкой». <i>Бег:</i> в колонне парами, стайкой. <i>Построение:</i> в три звена.</p>	«ДОБРОЕ УТРО!»	
<p>1. «Солнышко» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки к плечам.</i> 1-2 – руки вверх, развести пальцы, посмотреть вверх. 3-4 – вернуться в ИП.</p>	6 раз	
<p>2. «Часики» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки на пояс.</i> 1-2 – наклон вправо, сказать «тик». 3-4 – наклон влево, сказать «так».</p>	5 раз	
<p>3. «Гуси проснулись» ИП: <i>ноги слегка расставлены, руки на пояс.</i> 1-2 – наклон вперед, руки в стороны назад, сказать «ш-ш-ш». 3-4 – вернуться в ИП.</p>	5 раз	
<p>4. «Ворота» ИП: <i>ноги слегка расставлены, руки в стороны («ворота закрыты»).</i> 1 – поворот туловища вправо, руки за спину («ворота открыты») 2 – вернуться в ИП. 3 – поворот туловища вправо, руки за спину. 4 – вернуться в ИП.</p>	5 раз	
<p>5. «Весело!» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки на пояс.</i> 1-4 – «пружинки». 5-12 – прыжки на месте.</p>	3 раза	
<p><i>Бег:</i> стайкой. <i>Ходьба:</i> в колонне парами. ДГ: «Жуки»</p>		

ОРУ Комплекс № 15 (с платочками)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне, врассыпную, с заданиями для рук (платочек в правой и в левой руке).</p> <p><i>Бег:</i> по кругу, с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Построение:</i> в полукруг.</p>	<p>«ЛЕГКИЕ ПЛАТОЧКИ»</p> 	
<p>1. «Вверх-вниз» ИП: ноги слегка расставить, платочек взять за уголки обеими руками. 1-2 – взмах платочком вверх, посмотреть вверх. 3-4 – опустить платочек вниз.</p>	6 раз	
<p>2. «Спрячем лицо» ИП: ноги слегка расставить, платочек положить на пол. 1-2 – присесть, поднять платочек перед лицом («спрятаться») 3-4 – положить платочек на пол, встать.</p>	5 раз	
<p>3. «Спрячем ножки» ИП: сидя, ноги вместе, платочек в руках. 1-2 – наклон вперед, накрыть платочком носки ног. 3-4 – выпрямиться, показать пустые руки.</p>	5 раз	
<p>4. «Спрячем платочек» ИП: сидя, ноги врозь, положить платочек на пол между ногами, руки в упоре сзади. 1-2 – перенести ноги вместе. 3-4 – перенести ноги врозь.</p>	5 раз	
<p>5. «Весело!» ИП: ноги слегка расставить, платочек в одной руке (то в правой, то в левой). 1-4 – «пружинки». 5-12 – прыжки на месте.</p>	3 раза	
<p><i>Бег:</i> по кругу. <i>Ходьба:</i> врассыпную. <i>ДГ:</i> «Платочки на ветру»</p>		

ОРУ Комплекс № 16 (без предметов)		МЛ
<p><i>Ходьба:</i> по кругу, на носках, с заданиями для рук (руки вверх, за спину).</p> <p><i>Бег:</i> в колонне, с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Построение:</i> в круг.</p>	<p>«СОЛНЫШКО»</p> 	
<p>1. «Погреем руки на солнышке» ИП: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-3 – руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз. 4 – спрятать руки за спину.</p>	6 раз	  1-2-3 4
<p>2. «Поймай солнечного зайчика» ИП: ноги врозь, руки за спину. 1-2 – наклон вперед, хлопок по коленям. 3-4 – выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться вверх.</p>	5 раз	  1-2 3-4
<p>3. «Деревце качается» ИП: ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – наклон вправо. 3-4 – наклон влево.</p>	5 раз	  1-2 3-4
<p>4. «Травка растет на солнечной полянке» ИП: сидя на пятках, руки на пояс. 1-2 – встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. 3-4 – вернуться в ИП.</p>	5 раз	  1-2 3-4
<p>5. «Зайчик» ИП: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-8 – прыжки на месте 9-16 – ходьба на месте</p>	3 раза	  1-8 9-16
<p><i>Бег:</i> в колонне, стайкой. <i>Ходьба:</i> в колонне, с заданием для рук (руки согнуть в локтях). <i>ДГ:</i> «Паровозик»</p>		

ОРУ Комплекс № 17 (с обручами)	МЛ
<p><i>Ходьба:</i> в колонне, «змейкой», на носках, с приседанием по сигналу. <i>Бег:</i> «змейкой», врассыпную. <i>Построение:</i> врассыпную.</p>	<p>«ВОЛШЕБНЫЕ ОБРУЧИ»</p> 
<p>1. «Поехали!» ИП: <i>ноги слегка расставить, обруч в вытянутых вперед руках.</i> 1-4 – имитация вращения руля.</p>	<p>5 раз</p>
<p>2. «Много окон в доме» ИП: <i>ноги слегка расставить, обруч в руках внизу.</i> 1 – поворот туловища вправо, обруч в вытянутых вперед руках. 2 – вернуться в ИП. 3 – поворот туловища влево, обруч в вытянутых вперед руках. 4 – вернуться в ИП.</p>	<p>5 раз</p>
<p>3. «Маленький домик» ИП: <i>ноги слегка расставить, обруч в руках внизу.</i> 1-2 – присесть, обруч в вытянутых вперед руках. 3-4 – выпрямиться, опустить руки.</p>	<p>5 раз</p>
<p>4. «Достань до обруча!» ИП: <i>лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу.</i> 1-2 – поднять ноги к обручу. 3-4 – вернуться в ИП.</p>	<p>3 раза</p>
<p>5. «По кругу!» ИП: <i>ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу.</i> 1-8 – прыжки вокруг обруча в правую и левую сторону.</p>	<p>4 раза</p>
<p><i>Бег:</i> врассыпную. <i>Ходьба:</i> в колонне. ДГ: «Цыпленок»</p>	

ОРУ Комплекс № 18 (без предметов)	МЛ
<p>Погулять решили зайки и отправились к лужайке. Мы шагаем высоко (<i>с высоким подниманием колен</i>) Мы шагаем низко (<i>топающий шаг</i>) От лужайки далеко (<i>в обход по залу</i>) И к лужайке близко (<i>по кругу</i>) На носочках здесь пойдем (<i>на носках</i>) А затем бегом, бегом, бегом! (<i>легкий бег</i>) Прибежали! Вот лужайка! Стройтесь в круг, лихие зайки! Зайцы вышли на лужок, зайцы встали все в кружок. И увидели...</p>	<p>«ЗАЙКИ НА ЛЕСНОЙ ЛУЖАЙКЕ»</p> 
<p>1. ИП: <i>сидя на пятках, руки за спиной.</i> Птички в гнёздышке сидят, на лужайку глядят. Прогуляться захотели и тихонько полетели. (<i>взмахи руками вверх-вниз</i>)</p>	
<p>2. ИП: <i>стоя на коленках, руки к глазам («бинокль»).</i> На пеньке сидит совушка-сова, Во все стороны глядит большая голова! (<i>повороты туловища в стороны</i>)</p>	
<p>3. ИП: <i>ноги слегка расставить.</i> Пока я зайка маленький, к коленочкам прижмусь. Потом я вырасту большим, до неба дотянусь. (<i>приседания</i>)</p>	
<p>4. ИП: <i>ноги слегка расставить, руки на пояс.</i> Собирались зайчики, мыли свои лапочки. Наряжались зайчики – надевали тапочки! (<i>наклоны вперед</i>)</p>	
<p>5. ИП: <i>ноги слегка расставить, руки к груди («лапки»).</i> Раз, два, три, четыре, пять, начал зайнышка скакать. Прыгать зайнышка горазд, он подпрыгнул десять раз. (<i>прыжки на месте</i>)</p>	
<p>Утомился зайнышка, прыгать перестал, И спокойно к домику зашагал. Дышит он тихонько... И шуметь не стал, Чтобы волк сердитый его не увидел!</p>	

МБДОУ «Детский сад № 65» г.Воркуты

Утренняя гимнастика

(младший возраст)



Составили подборку и оформили картотеку комплексов упражнений утренней гимнастики воспитатель Клыкова Е.В. и инструктор по физической культуре Солярская С.В.

МБДОУ «Детский сад № 65» («Бусинка») г.Воркуты