Комплексы ОРУ в группе раннего возраста

Комплекс ОРУ с флажками

- И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.
Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед.
Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п.
Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

Комплекс ОРУ со стульчиками

- И.п. — сидя на стульчиках, руки на коленях.
Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

- И. п. — сидя на стульчике, руками держась за сиденье.
Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза.

- И. п. — стоя за стульчиком, руки внизу.
Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя около стульчика, руки за спиной.
Прыгать на двух ногах вокруг стульчика, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

- И.п. — стоя перед стульчиком, ноги вместе.
Присесть на стульчик, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Комплекс ОРУ с платочками

- И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.
Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И.п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Комплекс ОРУ со стульчиками

- И.п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

- И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
Повторить 4 раза.

- И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.

Комплекс ОРУ без предметов

- И.п. – ст., ноги врозь. Поднять руки через стороны вверх, потянуться («Какие мы большие»), вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево («Маленькие часики тикают»). Повторить 6 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища в стороны («Большие часики тикают»). Повторить 6 раз.

- И.п. – упор, сидя сзади. Согнуть ноги («Спрятали ноги»), вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – прыжки на двух ногах.

Упражнение на дыхание.

Комплекс ОРУ с кубиками

- И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

Комплекс ОРУ без предметов

- И.п. – ст., руки за спиной. Поднять одну руку вперед, показать ладошкой вверх, спрятать за спину, показать другую руку, спрятать за спину. Повторить 6 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо, влево («полетели самолетики»). Повторить 5-6 раз.

- И.п. – упор, сидя сзади. Поднять одну, вернуться в и.п., поднять другую ногу, вернуться в и.п.. повторить 6 раз.

- И.п. – ст., руки на поясе. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед;

Упражнение на дыхание «Петушок»

Комплекс ОРУ с погремушками

- И.п. – ст., погремушки за спиной. Поднять погремушки вперед, показать, сказать «Вот!», вернуться в и.п. («спрятали погремушки»). Повторить 4-5 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, погремушки вверху. Наклоны вправо, влево («покачаем» погремушки). Повторить 5-6 раз.

- И.п. – ст., погремушки внизу. Присесть, постучать погремушками по полу («забиваем гвоздик»), вернуться в и.п.. Повторить 5-6 раз.

- И.п. – упор, сидя сзади, погремушки «спрятать» под ногами. Развести ноги, показать погремушки, сказать «Вот!». Повторить 5-6 раз.

Прыжки на двух ногах, погремушки вверху. Погреметь погремушками, «сделать салют».

Комплекс ОРУ с платочками

- И.п.- ст., платочек внизу. Поднять платочек перед лицом «Детки спрятались», вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – ст., платочек внизу. Присесть, закрыть лицо платочком, вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, закрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, затем наклониться вперед. Взять платочек обеими руками и показать его. Повторить 5-6 раз

.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, помахивая платочком.

Комплекс ОРУ с ленточками

- И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять ленты, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

- И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Комплекс ОРУ без предметов

- И.п.- ст., ноги врозь, руки за спиной. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п., повернуть голову влево, вернуться в и.п. («греем щечки»). Повторить 4 раза.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки вверху. Наклониться вправо, вернуться в и.п., наклониться влево, вернуться в и.п. («деревья качаются»). Повторить 4 раза.

- И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги поочередно («жуки барахтаются»). Повторить 8-10 раз.

- И.п.- сидя на ногах, руки внизу. Подняться на колени, руки вверх («большие дети»), вернуться в и.п. («маленькие дети»). Повторить 5 раз.

- И.п.- прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.

Упражнение на дыхание.

Комплекс ОРУ без предметов

- И.п. - ст., ноги врозь, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладошки, сказать «хлоп», вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. – ст., ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, похлопать по ногам («показать ноги»), сказать «вот», вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. – о.с.. Присесть, сгруппироваться («спрятались»), вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. Сгибать и разгибать ноги («побежали»).

- И.п. – ст., руки на поясе. Прыжки на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

Упражнение ан дыхание.

Комплекс ОРУ с погремушками

- И.п. – ст., ноги врозь, руки внизу, погремушка в одной руке. Поднять руки вверх, потрясти погремушкой, вернуться в и.п., переложить погремушку в другую руку, выполнить то же самое. Повторить 4 раза.

- И.п. – ст., погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – лежа на спине, погремушка в обеих руках вверху. Одновременно поднять ноги и руки, погреметь погремушкой и опустить. Повторить 4-5 раз. Поскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке вверху.

Дыхательное упражнение «Пароход». И.п. – о.с. «Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» - 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

Комплекс ОРУ с платочками

- И.п. – ст., платочек внизу держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз («дует сильный ветер»). Упражнение выполнять в быстром темпе 6-8 раз.

- И.п. – сидя, ноги врозь, платочек держать за угол одной рукой. Поднять платочек над головой, смотреть на него, помахать, опустить на колени. То выполнить другой рукой. Повторить по 4 раза.

- И.п. - упор, сидя сзади, ноги врозь, накрыть носок одной ноги платочком. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3-4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Повторить по 4 раза.

- И.п. – ст., одна рука на поясе, в другой руке платочек. Потанцевать с платочком.

Упражнение на дыхание.

Комплекс ОРУ без предметов

- И.п. – ст., руки за спиной. Наклонить голову вперед («поздороваемся»), вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – о.с.. Поднять руки в стороны и одну согнутую ногу вперед («петушок стоит»), вернуться в и.п.. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить по 3 раза.

- И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их ногами («мишка играет»), вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.

- Поскоки на двух ногах на месте, руки держать свободно («зайки прыгают»). 15-20 сек.

Упражнение на дыхание.

Комплекс ОРУ со стульчиками

- И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – стоя за спинкой стула, ноги врозь. Поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, стараясь коснуться руками сиденья, вернуться в и.п.. Повторить 4-5 раз.

- И.п. – стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4-5 раз.

- Поскоки на двух ногах вокруг стула (20-30 сек.).

Ходьба между стульчиками.