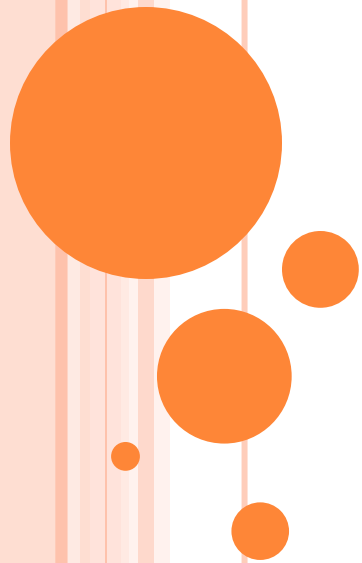


**ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 101 ОАО «РЖД»**

**Комплекс
общеразвивающих упражнений
при принятии
солнечных и воздушных ванн.**

**Подготовил:
воспитатель
Богданова И. А.**

**ВОРОНЕЖ
ИЮЛЬ, 2016г.**





Комплекс ОРУ №1.

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

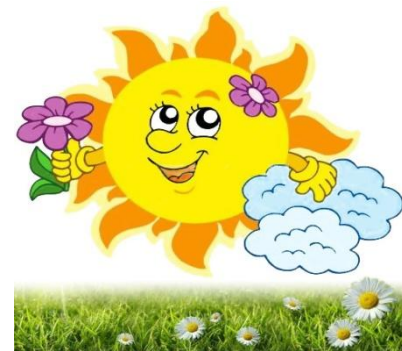
И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.





Комплекс ОРУ №2.

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п.

Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.





Комплекс ОРУ №3.

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднятие ног.

Пов:4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную





Комплекс ОРУ №4.

1. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз

2. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.

4. «Мост закрыт – мост открыт»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.



Комплекс ОРУ №5.

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п.

Пов:4-6 раз.

4. «Открой ворота»

И.п.: то же.

Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе

Вып: присесть (едем с горки), встать (в горку), Пов:5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро»

Бег врассыпную.

