

«Как рождается хлеб»

Комплекс сюжетных О.Р.У.
для детей подготовительной к школе группы

Составил:
инструктор по физической культуре
МБДОУ №30 Хлыстова О.И.

1. «Нива» И.п. – стоя на коленях, руки вверх. 1-наклон вправо; 2 – и.п. 3 – наклон влево; 4 – и.п. (8-10 раз).	<i>«Не море, а волнуется»</i>
2. «Пшеница» И.п. – сед, с прямыми ногами, руки вниз. 1- руки вперёд, вверх; 2- и.п. (8-10раз)	<i>«С неба солнце золотое Золотые льет лучи, В поле дружную стеною Стоят усачи»</i>
3. «Рожь» И.п. – сед, ноги врозь, руки вверх. 1 - наклон вперёд, руки вниз к носкам ног; 2 – и.п. (8-10 раз).	<i>«Склонила тяжёлую голову рожь: спасибо вам, солнце и ласковый дождь»</i>
4. «Сноп» И.п. – сед, опора на колени и предплечья. 1- опора на кисти рук и носки ног; 2- вернуться в и.п. (7-8раз).	<i>«Лежит мужичок в золотом кафтани: не поднимешь – и не встанешь»</i>
5. «Комбайн» И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги под углом 45 градусов. 1- 4 – ноги из стороны в сторону - скрестно (как ножницы)(8 раз).	<i>«Он идёт, волну сечёт – из трубы зерно течёт»</i>
6. «Мельница» И.п. – лёжа на животе, руки вперёд, ноги сомкнуть и приподнять. 1-4 поочерёдное поднятие и опускание рук и ног вверх-вниз (7-8 раз).	<i>«Что за птица: крыльями машет, а сама ни с места?»</i>

7. «Тестомешалка»

И.п. – ноги вместе, руки вниз. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (30-40 раз).

«Тестомешалка стучит, муку месит»

8. «Колос»

И.п. – о.с., руки опущены.
1 – руки вверх, подняться на носки; 2-и.п. (8-10 раз).

«Весь из золота отлит, он на солнышке стоит»

«Лесные жители»

Комплекс сюжетных О.Р.У.
для детей старшего дошкольного возраста.

Составил:
инструктор по физической культуре
МБДОУ №30 Хлыстова О.И.

1. *«Белочка» (быстрая и проворная, прыгнула с дерева и смотрит по сторонам).*

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – поворот головы вправо (влево) подняться на носки; 2,4 – вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).

2. *«Медведица» (потеряла своих озорных медвежат, ищет их, заглядывает под кустики).*

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки за голову; 2,4 – вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).

3. *«Олень» (вышел на полянку красивый, гордый, сильный).*

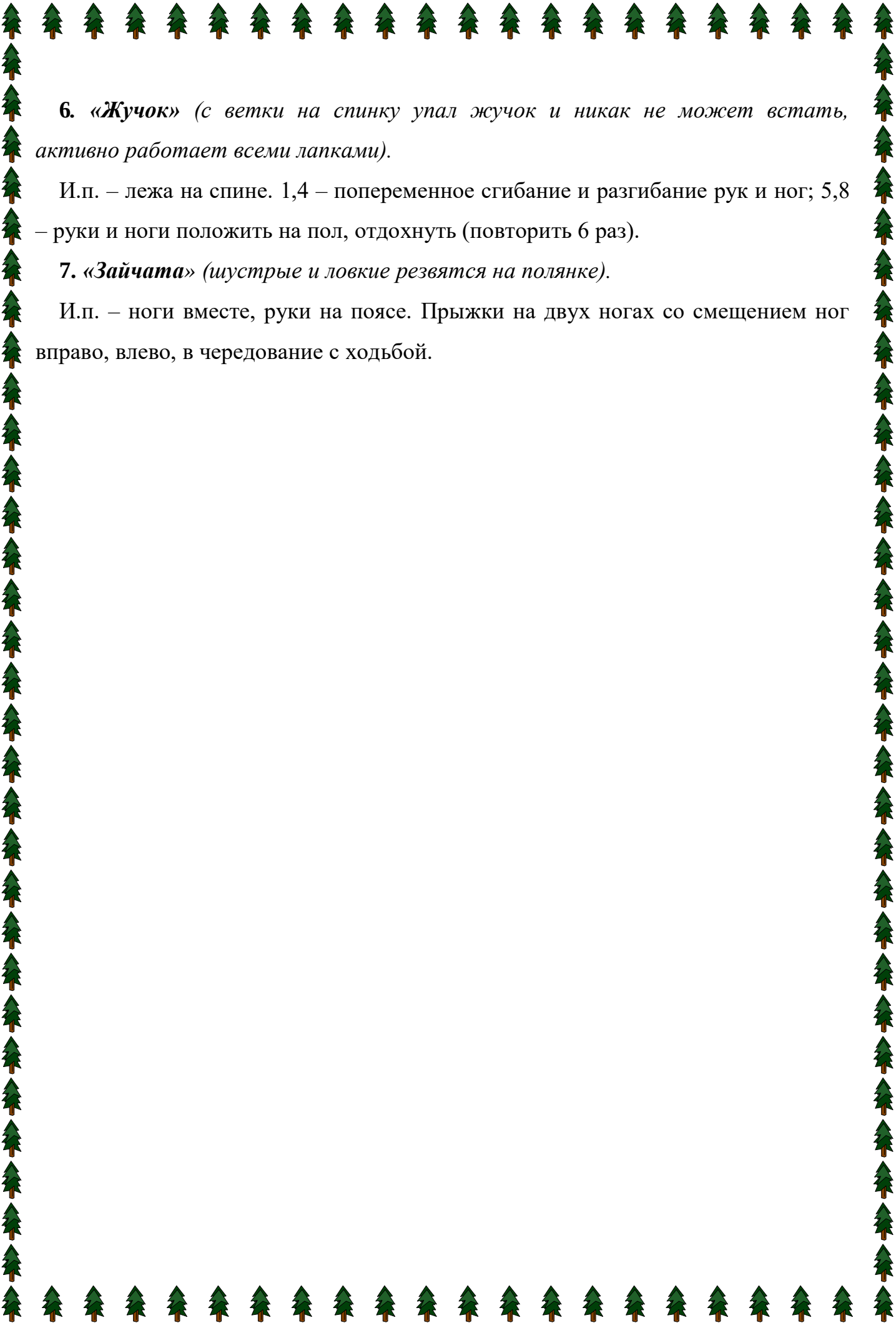
И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести; 2,4 – вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).

4. *«Лисята» (рыжие, игривые, выбежали на полянку и воображая, стали любоваться своими красивыми хвостиками).*

И.п. – опора на кисти рук и колени. 1,3 – поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»; 2,4 – вернуться в и.п. (повторение 6-8 раз).

5. *«Муравей» (на пальцы ног залез муравей и бегаем по ним, пощем муравья).*

И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1,3 – с силой потянуть носок правой (левой) ноги на себя; 2,4 – вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).



6. «Жучок» (с ветки на спинку упал жучок и никак не может встать, активно работает всеми лапками).

И.п. – лежа на спине. 1,4 – попеременное сгибание и разгибание рук и ног; 5,8 – руки и ноги положить на пол, отдохнуть (повторить 6 раз).

7. «Зайчата» (шустрые и ловкие резвятся на полянке).

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах со смещением ног вправо, влево, в чередование с ходьбой.

«На прогулке, зимой»

Комплекс сюжетных О.Р.У
для детей среднего дошкольного возраста.

Составил:
инструктор по физической культуре
МБДОУ №30 Хлыстова О.И

1.«Веселые снежинки» И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны, кружение вокруг себя в правую сторону, 2 - вернуться в и.п. 3- руки в стороны, кружение в левую сторону, 4 – и.п. (по 2-3 раза в каждую сторону).	<i>«Мы снежинки, мы пушинки, Покружиться мы не прочь. Мы снежинки – балеринки, Мы танцуем день и ночь»</i>
2.«Метель» И.п. – узкая стойка, руки свободно. 1 - мах руками, вперед – вверх, 2 – назад - вниз, (5-6раз).	<i>«На дворе метёт метель. Кружит снег как карусель. И покрылось всё кругом Белым снежным полотном»</i>
3.«Ходьба по сугробам» И.п. - узкая стойка, 1-10 - поочередное поднимание согнутых ног (по 5 раз каждой ногой).	<i>«Намело сугробов горы Снежные кругом заторы. И шагаем мы к друзьям По сугробам тут и там»</i>
4.«Лепим снеговика» И.п. - сед на пятки, руки на коленях. 1-2 - медленно наклоняясь, потянуться к полу за прямыми руками вперед - вниз; 3-4- медленно вернуться в и.п., имитируя катание снежного кома. (5-6 раз).	<i>«Слепим мы снеговика Маленького роста, Ведь большого нам пока Не под силу просто»</i> Или <i>«Лепи мы снеговика, Крутим гладкие бока! Эй! Ребята! С ним дружите, Нос – морковку подарите!</i>

5. «На скользкой дорожке»

И.п. - стоя ноги врозь.

1-20 - бег, на месте сильно сгибая колени назад, в чередовании с ходьбой (2-3 раза).

*«Дорожка ледяная,
Скользкая такая!»*

или

*«На скользкой дорожке
Бегите осторожно ножки!»*

**6. «Нужно чаще малышам
свежим воздухом дышать!»**

Упражнение на восстановление дыхания.

*«Нужно чаще малышам свежим
воздухом дышать!
День весь дома не сиди,
На прогулку выходи!»*