



Консультация на тему: «примерные комплексы общеразвивающих упражнений с инвентарем и без инвентаря»



## Комплекс ОРУ

### 1. «На носок»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево, правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и. п. Пов:6-8 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И. п. : то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево, 2-и. п. ,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и. п. Пов:4-6 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п. : то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и. п. ,3-наклон вниз, достать пола, 4-и. п. Пов:4-6 раз.

### 4. «Играем носочками»

И. п. : сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

### 5. «Ножницы»

И. п. : лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

### 6. «Лодочка»

И. п. : лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и. п. Пов:6-8 раз.

### 7. Повороты

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево, правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладошку,2-и. п. Пов:6-8 раз.

### 8. Прыжки

И. п. : одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

## **Комплекс ОРУ с обручем.**

### 1. «За спину»

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу. 1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и. п. Пов:6-7 раз.

### 2. Наклоны в стороны

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх, 2- наклон вправо (влево, 3,4- и. п. Пов:6-8 раз.

### 3. Наклоны вниз

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе. 1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и. п. Пов:6-7 раз.

### 4. Приседания

И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд. 2- и. п. Пов:6-7 раз.

### 5. «Не задень»

И. п. : сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, положить на пол, 2- и. п. Пов:5-6 раз.

### 6. «Мостик»

И. п. : сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях. 1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и. п. Пов:6-7 раз.

### 7. Повороты

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперёд, 2- поворот вправо (влево, 3,4- и. п. Пов:6-8 раз.

### 8. Прыжки

Прыжки на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе

## **Комплекс ОРУ с мячом.**

### 1. «На носок».

И. п. : о. с. руки с мячом за головой. 1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и. п. Пов:5-7 раз.

### 2. Наклоны в стороны.

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклониться вправо (влево, 3-4 и. п. Пов:6 раз.

### 3. Наклоны вниз.

И. п. : стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди. 1- наклониться вниз, показать мяч соседу сзади, 2- и. п.

Пов:5-7 раз.

### 4. Приседания

И. п. : о. с. мяч прижат к груди. 1- присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п. Пов:6-7 раз.

### 5. «Подними».

И. п. : сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1- поднять мяч вверх, 2- и. п. Пов:5-7 раз.

### 6. «Вставай».

И. п. : лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой. 1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола, 2- и. п. Пов:6 раз.

### 7. Махи ногами.

И. п. : о. с. мяч в руках над головой. 1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено, 2- и. п. Пов:6-8 раз.

### 8. Повороты.

И. п. : стоя на коленях, мяч прижат к груди. 1- поворот вправо (влево, положить мяч между ног, 2- и. п. , 3- поворот вправо (влево, взять мяч, 4- и. п. Пов:6 раз.

### 9. Прыжки.

Прыжки с зажатым между коленями мячом. Чередовать с ходьбой.