**Конспект проведения комплекса общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста.**

**«Хлопушки»**комплекс ОРУ для младшей группы

Ходьба и бег врассыпную.

1.     И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. (4-5 раз).

2.     И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперед, хлопнуть руками по коленям. (4-5 раз).

3.     И.п. как в 1 упражнении. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. (4-5 раз).

4.     Игра «Пузырь». После слов «Лопнул пузырь!» бег врассыпную – полетели маленькие пузыри – 15 сек.

Ходьба, упражнение на дыхание.

**«Осень »**комплекс ОРУ для средней группы

Ходьба друг за другом (парами), бег в колонне по одному, перестроение.

1.     «Вешаем кормушки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки поднять вверх, потянуться, опустить руки (4-5 раз).

2.     «Рубим дрова». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замке перед собой. Взмах руками вверх и назад, наклон вниз, произнести «У-У-УХ» (4-5 раз).

3.     «Шалтай-Болтай». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты туловища вправо и влево со свободными руками (6-8 раз)

4.     «Ножницы». И.п.:  лежа на боку, опираясь на руку согнутую в локте, ноги прямые. Поднимаем вверх прямую ногу (4-5 раз), затем поворачиваемся на другой бок.

5.     «Танец лягушат». И.п.: в приседе, руки на поясе. Прыжки на корточках (6-7 раз).

Ходьба на месте, ходьба друг за другом с высоким подниманием колен.

**«Лягушата и цапля»**комплекс ОРУ для старшей, подготовит. гр.

1.     «Лягушата проснулись, потянулись». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, на груди. 1 – руки вверх, кисти разжать, 2- и.п., 3- руки в стороны, кисти разжать, 4- и.п. (8-9 раз).

2.     «Цапля щелкает клювом». И.п.: о.с.1- хлопок вытянутыми руками перед грудью, 2- и.п., 3- хлопок вытянутыми руками вверху, 4-и.п.

3.     «Лягушата смотрят по сторонам». И.п.: ноги на ш.п., руки внизу. Повороты в стороны, руки в стороны,  пальцы растопырить. Сказать «ква-а-а» (6-7 раз).

4.     «Лягушата ловят комара». И.п.: то же. Наклон вперед, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (6-8раз).

5.     «Цапля идет по болоту». И.п.: о.с., руки на поясе. По очередное высокое поднимание ног на счет 1-4 (8-9 раз).

6.     «Лягушата прячутся». И.п.: ноги на ш.п., руки внизу. Глубокий присед, колени развести в стороны, руки с растопыренными кистями упереть в пол между ногами, тихо сказать«ква-а-а» (6-8 раз).

7.     «Лягушата радуются» И.п.: ноги слегка расст., руки внизу. Прыжки ноги в стороны – вместе, руки в стороны – вниз (12-14 прыжков, ходьба) повторить 2-3 раза.

8.     «Цапля и лягушата идут по болоту». Ходьба в полу приседе «лягушата», с высоким подниманием колен «цапля» - 30 сек.