

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Новосибирска «Детский сад № 395 «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»**

Картотека общеразвивающих упражнений для детей средней группы

Инструктор по физической культуре: Белоусова Е.Н

ОРУ с флажками (средняя группа).

1. «Постучи». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спину.
 - 1- флажки в стороны;
 - 2- вперёд, постучать;
 - 3- в стороны;
 - 4- и.п.
2. «Перед собой».И.п.: то же.1-2- флажки перед собой; 3- 4 - и.п.
3. «Потянись».И.п.: ноги врозь, флажки вниз.1-2- наклон вперёд, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо- выдох;3-4- и.п. То же, другие и.п. для рук.
4. «Не ленись». И.п.: то же, флажки перед грудью вертикально.1-2- наклоны вперёд, флажки вперёд - выдох; 3-4- и.п.
5. «Приседание» И.п.: ноги слегка расставить, флажки в стороны.1-2- присесть, постучать флажками; 3-4- и.п.
6. «Подними пятки».И.п.: о.с. флажки в стороны.1-2- приподнять пятки, присесть, колени врозь;3-4- и.п.

ОРУ с флажками (средняя группа).

1. «Флажки вместе». И.п.: то же. 1-2- флажки вперёд, соединить, держать вертикально; 3-4- и.п.
2. «В стороны». И.п.: то же, флажки вниз. 1-2- флажки в стороны; 3-4- и.п. Выполнять плавно.
3. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2- наклоны вперёд, флажки вперёд, коснуться пола с наружной стороны; 3-4 – и.п., вдох.
4. «Поворот». И.п.: то же, флажки в стороны, вертикально. 1- поворот вправо, голова вправо; 2- и.п.; то же, в другую сторону.
5. «Пружинка». И.п.: то же, флажки отведены вниз- назад. 1- слегка согнуть ноги, флажки вперёд, вернуться в и. п. После 3-4 повторений пауза. То же, подниматься на носки. Дыхание произвольное.
6. «К колену». И.п.: сидя(лёжа), флажки в стороны, спину прямо. 1- согнуть правую ногу, флажки вертикально к колену- выдох; 2- и.п. То же, левую ногу. Спина прямо, голову слегка приподнять.

ОРУ с флажками (средняя группа).

1. «Разведение». И.п.: то же, флажки перед грудью вертикально. 1-2- флажки в стороны- вдох; 3-4- и.п.- выдох.

То же, отведение рук в стороны поочередно, сведение одновременно и наоборот.

2. «Вверх». И.п.: то же, флажки вниз. 1- флажки в стороны, слегка отвести назад; 2- вверх; 3- в стороны; 4- и.п., сказать «вниз».

3. «Флажки вверх». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально. 1- поворот вправо; 2- флажки вверх, посмотреть на них; 3- флажки перед грудью; 4- и.п. Следить за перемещением флажков.

4. «Не задень». И.п.: то же, ноги врозь, флажки на полу у пяток, руки упор с боков. 1-2- поднять ноги; 3-4- и.п.

5. «Ноги вместе». И.п.: то же, флажки в стороны. 1- согнуть ноги, колени ближе к себе, флажки вертикально; 3-4- и.п. Сгибая ноги, сказать «вместе», голову слегка приподнять.

ОРУ с флажками (средняя группа).

1. «Постучать». И.п.: то же. 1- флажки в стороны; 2- вверх, постучать, посмотреть на них; 3- в стороны; 4- и. п., сказать «вниз».
2. «Помаши». И.п.: стоя (сидя), флажки вниз. 1- флажки вперёд; 2- вверх, помахать, посмотреть на них; 3-4- через стороны вниз, сказать «вниз». То же, поочерёдные или последовательные движения. Следить за перемещением флажков.
3. «Ветерок играет. И.п.: то же, флажки вверх. Несколько наклонов (раскачиваний) вправо-влево с покачиванием флажков. Стараясь ноги не сгибать, не сдвигать. Отдых по мере необходимости.
4. «То одну, то другую». И.п.: то же, флажки вертикально у плеч. 1- согнуть, поднять правую ногу, левой рукой флажок к колену; 2- и.п. Менять положение ног и рук.
5. «Флажки назад». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 1- флажки через стороны вверх; 2- присед с наклоном вперёд, флажки вниз- назад; 3- выпрямиться, флажки вверх; 4- и.п.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков лёгких, мягких. Чередовать с ходьбой.

ОРУ с кубиками (средняя группа).

1. «Вперёд- вверх». И.п.: ноги слегка расставить, кубики у пояса. 1- кубики вперёд; 2- вверх, движения кистью; 3- вперёд; 4- и.п. Следить за перемещением кубиков.
2. «Кубик на кубик». И.п.: то же, кубики за спину: 1-2- кубики вперёд, кубик на кубик; 3-4- и.п. Тоже, из и.п. кубики в стороны, к плечам, вниз, у пояса.
3. «Кубики на пояс». И.п.: ноги врозь, кубики вниз. 1- кубики в стороны; 2- наклон вперёд, кубики на пояс; 3- выпрямиться, кубики в стороны; 4- и.п. При наклоне выдох.
4. «Кубики вместе». И.п.: то же, кубики перед грудью. 1- наклон вперёд, кубики в стороны; 2- и.п.
5. «Взять». И.п. ноги слегка расставить, кубики на полу, руки за спину. 1-2- присесть, взять кубики, поднять вверх; 3-4- присесть, положить, и.п. То же, положить медленно, взять быстро. Класть и брать поочередно. Варьировать при наличии цветных кубиков.
6. «Кто скорее». И.п.: то же. 1- быстро взять, поднять вверх, сказать «готов»; 2- быстро положить, сказать «готов»; 2- быстро положить, сказать «готов». Отмечать, в каком звене больше ловких.

7. «Осторожно». И.п.: то же, кубики с боков. 1-2- присесть, указательными пальцами коснуться кубиков; 3-4- и.п. То же, кубики у пяток. Говорить «осторожно».

ОРУ с кубиками (средняя группа).

1. «В стороны» И.п.: то же. 1-2- кубики в стороны; 3-4- и.п., сказать «вниз». То же, подниматься на носки.
2. «Кубики в сторону». И.п.: то же, кубики перед грудью. 1- кубик в сторону, посмотреть; 2- другой в сторону, посмотреть; 3-4- и.п. То же, поднимать одновременно, опускать поочерёдно.
3. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1-2- дугой руки вверх, наклон вперёд до кубиков; 3-4- и.п. Следить за движением рук.
4. «Положи и возьми». И.п.: то же, кубики у плеч, вдох. 1-2- наклон, положить кубики у пяток, выдох; 3-4 - и.п.
5. «Между кубиками». И.п.: т.с. сидя, руки упор с боков, кубики на полу у колен. 1- согнуть ноги, ближе к себе; 2- и.п.
6. «Выпрямить». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади, кубики перед ногами. 1- ноги вперёд, не задев кубики; 2- и.п. То же, выпрямить ноги врозь, кубики между ног.

ОРУ с кубиком (средняя группа).

1. «Молоток и гвоздь». И.п.: то же, кубики за спину. 1-2- кубики перед грудью, постучать молотком по гвоздю; 3-4- и.п. То же, молоток в другой руке.
2. «Кубики выше». И.п.: то же, кубики вниз. 1- кубики в стороны; 2- вверх, подняться на носки; 3- в стороны; 4- и .п., сказать «вниз». То же, поднять кубики вверх, движения кистью- играем.
3. «К плечам». И.п.: то же. 1- кубики через стороны к плечам; 2- и.п., сказать «вниз». То же, из и. п. о. с. Подниматься на носки.
4. «Кубики вверх». И.п.: то же, кубики у плеч. 1- кубики вверх; 2 – и.п., сказать «вниз». То же, из и.п.о. с. Подниматься на носки.
5. «Шагают ноги». И.п.: сидя, ноги согнуть, руки упор сзади, голову прямо, приподнять. 1-4 шага вперёд, постепенно выпрямляя ноги; 5-8 так же к себе.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, положение рук может быть разное. 8-10 подскоков на месте; вокруг кубиков; между кубиками. Подскоки чередовать с ходьбой.