

**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 без предметов (средняя группа).

1. «Руки вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Постучите по коленям». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук- тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

ОРУ без предметов (средняя группа).

1. «Руки вперёд». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, вернуться в исходное положение, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Постучите по коленям». И.п : ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и снова прыжки.
ОРУ без предметов (средняя группа).

Матрёшки

1. «Матрёшки пляшут». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз.
2. «Матрёшки кланяются». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Матрёшки качаются». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 5 раз.
4. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на 2 ногах, непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки.

ОРУ с флажками (средняя группа).

1. «Флажки вперёд». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперёд, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вверх. Наклониться вправо(влево), вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.
3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.
4. «Флажки в стороны». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

ОРУ без предметов (средняя группа).

Часы.

1. «Заведи часы». И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. «Маятник качается». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. «Часы сломались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.
4. «Часы идут». И.п.: то же. Раскачивать руками вперёд- назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

ОРУ с флажками (средняя группа).

1.И.п. стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу. Поднять руки вперёд, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение.

2.И.п.: то же, флажки у груди. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение(5-6 раз).

3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4.И.п.: сидя ноги врозь, флажки у груди. Наклониться, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение(5-6 раз).

5.И.п.: стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2-3 раза).