**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Тополёк»**

Комплекс ОРУ в сюжетно-ролевой форме

для детей старшего дошкольного возраста

**Воспитатель: Ильина А.И.**

**Старшая группа «Одуванчик»**

**Комплекс ОРУ в сюжетно-ролевой форме**

**Цель:**

Совершенствование правильного исполнения упражнений комплекса

**Задачи:**

1.Отработка элементов обще-развивающих упражнений.

2.Совершенствование двигательной активности

3. В игровой форме развивать ловкость, гибкость, координацию.

4. Воспитывать исполнительность, организованность, коллективизм.

**Возраст детей:** 5-6 лет.

**Вводно-подготовительная часть:**

 П.: Живая природа удивительна и многообразна. Сейчас мы отправимся с вами в путешествие в мир животных, узнаем и увидим, как они умеют играть, почему они такие сильные и ловкие.

 А вы знаете такую игру? (ответы детей). Сегодня мы откроем секреты мира животных.

По команде педагога дети выполняютстроевые упражнения.

«В шеренгу становись!»

« Ровняйсь!»

« Смирно!»

« Вольно!»

« По порядку рассчитайсь!» (рассчитываются по порядку).

«Направо! Раз! Два!», «За направляющим в обход на лево шагом марш!»

Сопутствующие комментарии: Мы с вами отправляемся в увлекательное путешествие, в мир животных.

«Руки вверх ставь! На носках марш!»- тянемся к солнышку.

«Руки на пояс ставь! На пятках марш!»

«Руки в стороны ставь, с высоким подниманием бедра, марш!- выше поднимаем, превращаемся в лошадок.

«Бегооом, марш»- бежим, соблюдаем дистанцию.

«Подскоками, марш»- скачем как лошадки.

«Шагом, марш!», «На лево, раз, два!».

«На первый, второй рассчитайсь!»

«Первые номера руку поднимите, два шага вперед». «Вторые номера остаются на месте».

-Мы с вами отправились в наше путешествие. Сейчас будем превращаться в диких и домашних животных и узнаем в чем же их сила и ловкость! А ну-ка ребятки, отгадайте загадки!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Дозировка** | **Слова по сюжету** |
| **1.Потягивание****«Лисичка танцует»**И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- отвести правую ногу вперед на носок,2- отвести ногу в сторону на носок, 3- отвести ногу назад на носок, 4- И.п.  | 6-8раз | Посмотри, какая – вся горит, как золотая. Ходит в шубке дорогой, хвост пушистый и большой (Лиса)Слушаем счет, ноги прямые. |
| **2. Рывки руками**  **«Тигр на разминке»**И.п.-ноги вместе, руки перед грудью, кисти выпрямлены.1-2- рывки перед грудью,3-4- поворот влево,1-2 рывки перед грудью, 3-4- повороты вправо. | 8раз | Он огромный и усатый, и к тому же полосатый. Если встретишь, не до игр, потому что это …(Тигр)Ладони «смотрят» вниз, поворот в 2 счета, ноги прямые |
| **3.Круговые движения в плечевом суставе** **«Лев-силач»**И.п. – ноги врозь, кисти на плечи. 1- 4-круговые движения вперед,5-8 круговые движения назад. | 6 раз | Появился с пышной гривой из-за зелени ветвей хищник гордый и красивые. Он в саванне «царь зверей».Выполняем полные повороты, слушаем счет, стоим ровно. |
| **4.Повороты** **«Белочка складывает орехи в дупло»**И.п. –ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти выпрямлены;1- поворот вправо, руки вытянуть вперёд, кисти выпрямлены; 2- И.п.;3-повторить в др.сторону,4-И.п. | 6 раз | Зверька узнаем мы с тобой по двум таким приметам: он в шубке серенькой зимой, а в рыжей шубке – летом (Белка).Ноги не отрываем, кисти выпрямлены. |
| **5.Наклоны** **«Бычок качается»**И.п. –широкая стойка, руки на пояс.1-наклон вправо, руки на поясе, 2- И.п., 3-наклон влево, руки на поясе, 4- И.п. | 6 раз | Встал он прямо у дорожки: не идут от страха ножки. И мычит бедняга: «Му! Шаг я сделать не могу» (Бычок)Слушаем счет, ноги прямые, ниже наклон. |
| **6. Махи ногами** **«Козочка»**И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-правая нога, согнутая в колене вверх, хлопок 2-И.п., 3-4- повторить др.ногой. | 8 раз | С бородою, а не старик, с рогами, а не бык. Не конь, а брыкается, доят, но не корова, с пухом, а не птица, лыко дерёт, а лаптей не плетёт (Коза).Спина прямая, ногу поднимаем выше, другую ногу в колене не сгибаем. |
| **7. Покачивание** **«Зайчик делает зарядку»**И.п. выпад вперед на правую ногу, руки вперед, кисти выпрямлены;1-3 покачивание на правой ноге,4-поворот на др.ногу | 6 раз | Не барашек и не кот, носит шубку круглый год. Шуба серая для лета, для зимы другого цвета (Заяц)Спина прямая, руки прямые, ступню не отрываем от пола, слушаем счет |
| **8.Прыжки** **«Зайки скачут на полянке»**Прыжки на двух ногах: И.п.- осн. стойка, руки на поясе.1-4- прыжки вперед,5-8-прыжки назад в и.п. | 8 раз | А теперь мы не круглые мячики, а мы веселые зайчики.Слушаем счет, прыгаем на двух ногах. |

**Заключительная часть. Подвижная игра «Зайка серенький сидит»**

Дети в центре площадки – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

|  |  |
| --- | --- |
| Зайка беленький сидит | Присаживаются в полуприсед |
| И ушами шевелит.Вот так, вот так!Он ушами шевелит. | Покачивают головой, держа вытянутые ладони (или указательные пальцы), прижатыми к ушам. |
| Зайке холодно стоять,Надо зайке поскакать.Скок-скок, скок-скок!Надо зайке поскакать. | Прыжки на двух ногах на месте. |
| Кто-то зайку испугал,Зайка – прыг и убежал. | Дети убегают в заранее отведенное место. |

Дозировка: 2 – 3 раза.

П.: Ребята, каких животных мы сегодня изображали? Кто из зверей самый сильный?

Ходьба по залу….выход из спорт.зала.