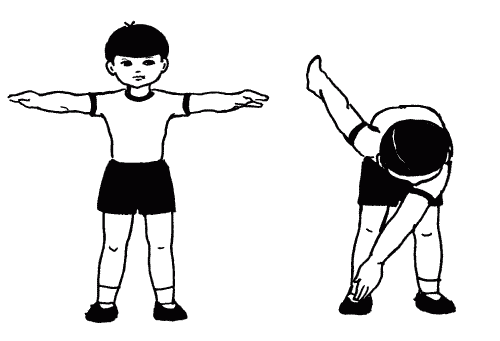
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Брусничка» Пуровский район г. Тарко-Сале.

**Комплекс ОРУ для детей с ОВЗ**

с использованием стандартного

и нестандартного оборудования



Инструктор по физической культуре:

Король Оксана Владимировна.

Комплекс ОРУ с мячом

1. И.П. ноги на шири не плеч, руки опушены, мячик в одной руке. 1-поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик в другую руку, 2-и.п. 3-4-то же. 6- раз.
2. И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке. 1-поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2-и.п. переложить мяч в другую руку. 3-4- то же в левую сторону. По 3-раза в каждую сторону.
3. И.П. сидя по-турецки, руки опущены, правая рука на мяче. 1-наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2-и.п. 3-4-то же влево. По 4-раза в каждую сторону.
4. И.П. о.с. 1-развести руки в стороны. 2-наклон вперёд-вниз, соединить руки под правым коленом, переложить мяч в другую руку. 2-обероки в стороны. 4-и.п. По 3-раза в каждую сторону.
5. И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены, мячик в правой руке. 1-бросить мяч одной рукой об пол, 2-поймать другой рукой. 3-4-то же. 5-раз.
6. И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у пояса.. 1-8-прыжки на правой ноге, мячик в правой руке. То же на левой ноге. По з раза на каждой ноге, чередуя с ходьбой.

Комплекс ОРУ с флажками

1. И.П. о.с. флажки внизу. 1-флажки вперёд. 2-флажки вверх. 3-флажки в стороны. 4-и.п. 6-раз.
2. И.П. то же. 1-шаг правой ногой вперёд, флажки в стороны. 2-и.п. 3-4-то же левой ногой. 7-раз.
3. И.П. сидя на полу, флажки у груди. 1-наклон вперёд к правой ноге, коснуться палочками носков ног. 2-и.п. 3-4-то же. 8-раз.
4. И.П. стоя на коленях флажки у груди. 1-поворот в право, флажки в стороны. 2-и.п. 3-4-то же влево. 8-раз.
5. И.П. о.с.1-присесть, флажки вперёд. 2-и.п. 3-4-то же. 7-раз.
6. И.П. о.с. 1-прыжок ноги врозь, флажки в стороны. 2-и.п. 3-4-то же. 3-раза по 10-прыжков, в чередовании с ходьбой.

Комплекс ОРУ с кубиком

1. И.П. о.с. кубик в правой руке. 1-руки в стороны.2-вверх, переложить кубик в левую руку. 3-в стороны.4-и.п. 6-раз.
2. И.П. ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны. 2-наклон вперёд, коснуться кубиком носка правой ноги. 3-выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге. 6-раз.
3. И.П. стоя на коленях, кубик в правой руке. 1-поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги. 2-и.п., переложить кубик в левую руку. 3-4-то же влево. По 4-раза в каждую сторону.
4. И.П. о.с. кубик в правой руке. 1-присесть, кубик вперёд. 2-и.п. 3-4-то же. 8-раз.
5. И.П. лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-поднять прямые ноги вперёд-вверх, коснуться кубиком носков но. 2-и.п. 3-4-то же. 8-раз.
6. И.П. о.с. кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, в чередовании с ходьбой. 3-раза по 10-прыжков.

Комплекс ОРУ с фитболом

С 16 ноября по 30 ноября

1. **«Качели».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1- мяч вверх, ногу левую на носок назад вдох, 2 –и.п., выдох. 3-4- тоже с правой ноги.
2. «**Дотянись»**. И.п. — сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1 - руки через стороны вверх; 2- наклон вперед, коснуться носков - выдох;3 – выпрямится, руки вверх; 4 – и.п.
3. **«Наклоны**». И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки вверх, спина прямая. 1 – наклон влево, левой рукой касаемся пола, правую прямую в сторону, 2-и.п.; 3-4 – то же в право.
4. **«Качалочка».** И.п. - стоя на коленях, 1- перекат на мяче вперед на прямые руки; 2- вернуться обратно на колени; 3-4-то же.
5. **«Звёздочка».** И.п. - лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны.
6. **«Весёлое отжимание»**. И.п. лежа на мяче на животе, упор ладонями в пол. Сгибаем и выпрямляем руки в локтях.
7. **«Попрыгунчики».** И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе. Выполнять прыжки сидя на мяче.

