

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 1

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Руки вверх».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Постучи 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.
4. **«Волчок».**
И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.
5. **«Прыжки»** *И.п.* ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.
6. **«Петушок».** (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог) (6 раз).

Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 2

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С кубиками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары (с места) и ходьба парами. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. **«Постучи кубиками».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «вниз» (рис. 31). Повторить 5 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. **«Положи кубики».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.
4. **«Кубики в стороны».** *И. п.:* то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз. Перестроение из звеньев в колонну.
5. **«Подпрыгивание».** *И.П.:* ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
6. **«Сдуем с ладошки пушинку».** (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Легкий бег.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 3 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Матрешки пляшут». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз.
2. «Матрешки кланяются». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Матрешки качаются». *И.п.*: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.
4. «Матрёшки хлопают» *И.п.* ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки вынести вперёд,, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.
5. «Прыжки». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой.
6. «Маятник». (дыхательное упражнение). *И.п.* – стоя, руки на поясе (вдох). «Влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 4 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (С флажками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения с флажками

1. «Флажки вперед». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, 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, флажк и внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.
5. «Подскоки». *И.П.*: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.
6. «Подуем на флажок» (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с. рука с флажком перед лицом. Носом вдох, выдох через рот и дуем на флажок. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 5 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «Часы»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

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 идут».** *И. п.:* то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. **«Часы сломались».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.
5. **«Прыжки»** *И.п.* ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.
6. **«Часики».** (дыхательное упражнение). *И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 6 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (С гимнастической палкой)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Палку на грудь».** *И.П.:* ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — *И.П.* — выдох. Повторить 6 раз.
2. **«Поворот».** *И.П.:* ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — *И.П.* То же, влево. Повторить 3 раза.
3. **«К колену».** *И.П.:* сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — *И.П.* Спину все время держать прямо. Повторить 5 р
4. **«Посмотри вперед».** *И.П.:* ноги врозь, палка на лопатках. 1 — 2 наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — *И.П.* Повторить 5 раз.
5. **«Подскоки».** *И.П.:* ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.
6. **«Радуга, обними меня»** (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – *и.п* (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 7 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары, держась за руки. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Руки вперед».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз» (рис. 32). Повторить 5 раз.
2. **«Подняться на носки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
3. **«Насос».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища левая вверх, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.
4. **«Спрятались».** *И.п.:* ноги слегка расставить, руки за спину 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3—4— *И.п.* Повторить 6 раз.
5. **«Подскоки».** *И.П.:* ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.
6. **«Сдуем снежинку с ладони».** (дыхательное упражнение). *и.п. – о.с.* «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 8 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (С веревкой)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.

Обще развивающие упражнения с веревкой

1. **«Веревку вперед».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, веревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. **«Наклоны вперед».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение (рис. 34). Повторить 5 раз.
3. **«Полуприседание».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, веревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.
4. **«Веревку вверх».** *И. п.:* то же. Поднять веревку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе, верёвка лежит на полу. Выполнять 6 прыжков на двух ногах через веревку, непродолжительная ходьба на месте, повторить 2 раза..
6. **«Шарик»** (дыхательное упражнение). *и.п. – о.с.* «Шарик мой воздушный. Какой ты непослушный! Зачем ты отвязался, Зачем помчался ввысь? Вернись скорее, шарик! Вернись!».
- Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»

Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 9 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Погреем плечи».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 35). Повторить 6 раз.
2. **«Погреем ноги».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. **«Дровокол».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 36). Повторить 5 раз.
4. **«Погреемся»** *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в *И.п.* Повторить 6 раз
5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки.
6. **«Дышим тихо, спокойно, плавно»** » (дыхательное упражнение). – «Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим.» - *И.п.* – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 10 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (С обручем)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. **«Обруч вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Приседание».** *И. п.* ноги слегка, расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение (рис. 38). Повторить 5 раз.
4. **«Обруч вперед».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, обруч внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.
5. **«Подпрыгивание».** *И.п.:* ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.
6. **«Вырасти большой».** (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 11

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Хлопок над головой».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
3. **«Наклоны вперед».** *И. п.:* сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. **«Потянись».** *И.п.:* сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки.
6. **«Пороход»** (дыхательное упражнение). *И.п. – о.с.* «Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» - 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 12

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. **«Мяч за голову».** *И.п.:* ноги слегка расставить, мяч внизу. 1 —2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И.п., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.
2. **«Ближе к себе».** *И.п.:* ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — И.П. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.
3. **«Положи мяч».** *И. п.:* сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. **«Вокруг себя».** *И.п.:* сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из И. П. стоя на коленях. Повторить по 3 раза.
5. **«Подскоки».** *И.п.:* ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.
6. **«Насос»** (дыхательное упражнение). *И.п. – о.с.,* руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 13

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Гуси»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Гуси машут крыльями».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Гуси пьют воду».** *И. п.:* то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.
3. **«Гуси шипят».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. **«Ворота».** *И.п.:* сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— поворот вправо (влево), ноги выпрямить; 3—4— *И.п.* Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).
5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.
6. **«Гуси»** (дыхательное упражнение). Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим. *И.п. – о.с.* 1 – вдох через нос в естественном темпе; 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха произнести звук «с».

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба,

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 14

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С флажками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. **«Флажки вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Раскачивание флажков».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.
3. **«Потянись».** *И.п.:* ноги врозь, флажки вниз. 1—2—наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо — выдох; 3—4— *И.п.*
4. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 39). Повторить 6 раз.
5. **«Пружинки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в исходное положение (рис. 40). Повторить 4 раза.
6. **«Радуга, обними меня»** (дыхательное упражнение). *И.п. – о.с.* «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – *и.п.* (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 15 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Бабочки»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали. Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения

1. **«Бабочки машут крыльями».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 6 раз.
2. **«Бабочки сели на цветы».** *И. п.:* то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
3. **«Бабочки летят».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. **«Бабочки качаются на цветах».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.
6. **«Аромат цветов»** (дыхательное упражнение). *И.п. – о.с.* Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произносят «А – ах!» - В апреле, в апреле луга запестрели. С прогулки букеты приносим в апреле. Крапивы немного домой притащи – Пусть бабушка сварит зеленые щи.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 16 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (С кубиками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения с кубиками

1. **«Кубики вверх»:** *И. п.* ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Наклоны вперед».** *И. п.:* сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5 раз
3. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. **«Приседание».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, сказать «сесть», встать. Повторить 5 раз.
5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики лежат на полу. Выполнить прыжки вокруг кубиков на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.
6. **«Дышим тихо, спокойно, плавно» »** (дыхательное упражнение). – «Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим.» - *И.п. – о.с.* медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 17 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «Лошадки»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Запряги лошадку».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. Повторить 5 раз.
2. **«Лошадка поднимает ногу».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. **«Проверь подковы».** *И. п.:* стоя на коленях, руки вниз. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. **«Поехали на лошадке».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. Повторить 4 раза.
5. **«Лошадка бьет копытом».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки вниз. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
6. **«Вырасти большой».** (дыхательное упражнение). *И.п. – о.с.* «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 18 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (С обручем)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. **«Обруч вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, обруч вниз. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Положи обруч».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. **«Приседание».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. **«Подпрыгивание».** *И.п.:* ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.
6. **«Шарик»** (дыхательное упражнение). *и.п. – о.с* «Шарик мой воздушный. Какой ты непослушный! Зачем ты отвязался, Зачем помчался ввысь? Вернись скорее, шарик! Вернись!». - Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 19

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Физкультурники»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Мы плаваем».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.
2. **«Приготовиться к прыжку в воду».** *И. п.:* то же. Присесть,, наклониться вперед, руки отвести назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
3. **«Физкультурники».** *И. п.:* то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз.
4. **«На зарядке».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки».** *И.п.:* правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу.
6. **«Часики».** (дыхательное упражнение). *И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед _ «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

Перестроение. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 20

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. **«Мяч вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
3. **«Положи мяч».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
4. **«Пружинки».** *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. **«Подскоки».** *И.п.:* ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.
6. **«Насос»** (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с., руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом

Перестроение. Легкий бег в колонне. Ходьба.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 21 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Самолеты»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Мотор».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать «р-р-р», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. **«Самолеты готовятся к полету».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить? 6 раз.
3. **«Починим колеса».** *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. **«Самолеты летят».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.
6. **«Хлопок»** (дыхательное упражнение). -«Солнце мы хлопком все встретим, Так полет свой мы отметим». *И.п.* – ноги слегка расставлены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – *и.п.* (выдох).

Перестроение. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 22 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

(С обручем)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. **«Обруч вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Положи обруч».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. **«Приседание».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. **«Обруч на плечи».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, обручверху. Положить обруч на плечи, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
6. **«Пчелы»-** «Мы представим, что мы пчелы, Мы ведь в небе – новоселы.» *И.п.* – ноги слегка расставлены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 23 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«Физкультурники»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. **«Мы плаваем».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.
2. **«Приготовиться к прыжку в воду».** *И. п.:* то же. Присесть,, наклониться вперед, руки отвести назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
3. **«Физкультурники».** *И. п.:* то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз.
4. **«На зарядке».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки».** *И.п.:* правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу. Гудок парохода
6. **«Прогудел наш пароход»** - «Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» *И.п. – о.с.* 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

Перестроение. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ 24 ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. **«Мяч вверх».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Повороты в стороны».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
3. **«Положи мяч».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
4. **«Пружинки».** *И. п.:* ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. **«Мяч к груди».** *И.п.:* ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в вытянутых руках. Согнуть руки с мячом в локтях, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
6. **«Насос»** (дыхательное упражнение). *И.п. – о.с.,* руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом

Перестроение. Легкий бег в колонне. Ходьба

