

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с флажками №1(сентябрь)

Построение по одному в колонну по одному по росту, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение в круг.

Упражнения с флажками(прогулка в осенний лес)

«Помахали птицам»

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1— флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение(5 раз).

«Поздоровались с травкой»

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2 -присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«Оглянулись, ищем животных»

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1- поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза)

«Птичка пьет воду»

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

«Прыгаем с зайцами»

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

«Кружатся листочки»

6. И.п. – о.с. флажку в руках кружение в право 5 раз, кружение влево 5 раз.

Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №2(сентябрь)

Построение по одному в колонну по росту, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение в круг.

Упражнения без предметов «Шуршат по дорогам веселые шины»

1.«Проверим тормоза»

И. п.: ноги слегка расставить, руки перед грудью; 1 - руки в стороны, правую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку; 2 -и. п.; 3 — руки в стороны, левую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку; 4 — и. п. Повторить по 5 раз.

2.«Заводим моторы»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны; 1 — руки перед грудью, три-четыре круговых движения одной руки вокруг другой, говорить

«р-р-р»; 2 - и. п. После двух повторений опустить руки вниз, пауза. Повторить 4—6 раз.

3. *«Вращаем руль легко, едем далеко»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1-7 – наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед - вращение; 8 – и.п. То же в обратном направлении. После двух повторений пауза. Выполнять в умеренном темпе. Повторить 4-6 раз.

4. *«Стоп! Светофор!»*

И. п.: ноги вместе, руки вниз; 1 - наклон вперед, руки вперед, ладони перпендикулярно; 2 - и. п. Повторить 5-6 раз

5. *«Выйдем из машины, разомнем ноги»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 вперед; 2 - и. п. Повторить 5-6 раз.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №3(сентябрь)

Построение по одному в колонну по росту, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение в круг.

Упражнения без предметов «Хлопушки»

«Хлопок вверх»

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2 - опустить руки, вернуться в исходное положение. 6раз

«Хлопок за спиной»

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, 2- выпрямиться, вернуться в исходное положение. 7раз

«Хлопок перед собой»

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - При сесть, хлопнуть в ладоши перед собой, 2 - встать, вернуться в исходное положение. 7раз

«Круговой хлопок»

4. И.п.- основная стойка, прыгать вокруг себя и хлопать в ладоши. 7раз

5. *«Хлопок под коленом»*

И.п – ноги на ширине ступни руки опущены, 1- согнуть колено хлопнуть; 2 - И.п. 7 раз

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №4(сентябрь)

Построение по одному в колонну по росту, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба с закрытыми глазами, ходьба перестроение в рассыпную.

Упражнения без предметов «Хлопушки»

1. *«Хлопок вверх»*

И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2 - опустить руки, вернуться в исходное положение. 6 раз

2. «Хлопок за спиной»

И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, 2- выпрямиться, вернуться в исходное положение. 7 раз

3. «Хлопок перед собой»

И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - При сесть, хлопнуть в ладоши перед собой, 2 - встать, вернуться в исходное положение. 7 раз

4. «Круговой хлопок»

И.п.- основная стойка, прыгать вокруг себя и хлопать в ладоши. 7 раз

5. «Хлопок под коленом»

И.п – ноги на ширине ступни руки опущены, 1- согнуть колено хлопнуть; 2 - И.п. 7 раз

Игровое упражнение «Улитка». Дети взявшись за руки закручивая шеренгу в круг, водящий говорит «Улит, улитка покажи рога», последний стоящий разворачивает шеренгу.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №1(октябрь)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10 м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение в круг

Упражнения без предметов «Барышни, зверюшки — забавные игрушки»

1.«Барышни-красавицы всем детишкам нравятся»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 — правую руку в сторону, ладонь вверх, посмотреть на руку; 2 — левую руку в сторону; 3 — правую опустить; 4 — левую опустить. Повторить 4 раза.

2.«Ваня-гармонист»

И. п.: ноги врозь, руки перед грудью; 1 -- руки в стороны -«растянули гармонь»; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

3.«Неваляшка»

И. п.: то же, руки на пояс; 1—2 — наклон вперед; 3—4 — выпрямиться, небольшой наклон назад. После 2—3 движений пауза. Повторить 4—6 раз.

4.«Медведь-плясун»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — поворот вправо, посмотреть назад; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п. Повторить 4 раза.

5.«Веселый Петрушка»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.

6.«Забавный зайка»

И. п.: о. с., руки на пояс; 1 — правую ногу вперед на носок; 2 -и. п. То же левой. То же, оставлять ногу в сторону. Чередовать задания. Повторить 4—6 раз.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №2(октябрь)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба со сменой направления по зрительному сигналу (10 м.), бег с поворотом кругом, бег врассыпную (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение в круг

Упражнения без предметов «Барышни, зверюшки — забавные игрушки»

1.«Барышни-красавицы всем детишкам нравятся»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 — правую руку в сторону, ладонь вверх, посмотреть на руку; 2 — левую руку в сторону; 3 — правую опустить; 4 — левую опустить. Повторить 4 раза.

2.«Ваня-гармонист»

И. п.: ноги врозь, руки перед грудью; 1 -руки в стороны -«растянули гармонь»; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

3.«Неваляшка»

И. п.: то же, руки на пояс; 1—2 — наклон вперед; 3—4 — выпрямиться, небольшой наклон назад. После 2—3 движений пауза. Повторить 4—6 раз.

4.«Медведь-плясун»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — поворот вправо, посмотреть назад; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п. Повторить 4 раза.

5.«Веселый Петрушка»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.

6.«Забавный зайка»

И. п.: о. с., руки на пояс; 1 — правую ногу вперед на носок; 2 -и. п. То же левой. То же, оставлять ногу в сторону. Повторить 4—6 раз.

7.«Робот»

И.П. — ноги слегка расставить, руки за голову; 1 – 2 – локти вперед; 3-4 – и.п. Повторить 5 раз

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с мячом №3(октябрь)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег приставным шагом вперед (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.) бег поднимая высоко колени (20 с.), ходьба обычная, бег в среднем темпе (40 с.), ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения с мячом большого диаметра «Гимнасты»

«Мяч вверх»

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

«Приседание с мячом»

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«Наклоны»

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге,

подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

«Подкидывание мяча»

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 5 раз подряд

«Прыжки»

5. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

«Кружение»

6. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Кружение вправо и влево

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №4(октябрь)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), ходьба обычная, бег в среднем темпе (40 с.), ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения с мячом большого диаметра «Гимнасты»

«Мяч вверх»

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

«Приседание с мячом»

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«Наклоны»

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

«Подкидывание мяча»

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 5 раз подряд

«Прыжки»

5. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

«Кружение»

6. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Кружение вправо и влево

«Массаж пальцев»

И.п. — о.с. 1-4 мяч в руках кручение мяча пальцами вперед, 1 – 4 назад. – 4 раза

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №1(ноябрь)

Построение по одному перестроение в колонну по два, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег на носках (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), ходьба обычная, бег в рассыпную (40 с.), ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «Проверка, ремонт самолета»

1.«Крепкие крылья самолета»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2.«Заводим мотор самолета»

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; вращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.«Самолет взлетает высоко»

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4.«Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5.«Самолеты на посадку»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с мячом большого диаметра №2(ноябрь)

Построение по одному перестроение в колонну по три, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10 м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег в среднем темпе (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), ходьба обычная, бег в рассыпную (40 с.), ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. «Мяч вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. «Приседание»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. «Наклоны»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. «Ловля мяча»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 5 раз подряд

5. «Прыжки»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 6 раз

6. «Кружение»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Кружение вправо и влево 3 раза

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №3(ноябрь)

Построение по одному перестроение в колонну по три, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), бег в среднем темпе (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), ходьба со сменой ведущего, бег со сменой ведущего (40 с.), ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «Поиграем с любимыми зверями Айболита»

1. «Ежик спит под старой елкой, во все стороны иголки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак; 1 — 2 -руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 3—4 — и. п. Повторить 5раз.

2.«Посмотрите ниже, ниже, чей там хвост мелькает рыжий»

И. п.: ноги врозь, руки вниз; 1 — наклон вперед, руки в стороны — назад, ноги не сгибать; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

3.«Вот идет, качаясь, волк — он зубами щелк да щелк»

И. п.: ноги врозь, руки за голову; 1 -- наклон вправо, сказать «щелк»; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 5 раза.

4.«Зайчик под кустом сидит, он от страха весь дрожит»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 — присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

5.«Между сосен олени промелькнули как тени»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 подпрыгива ний на месте. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №4(ноябрь)

Построение по одному перестроение в колонну по три, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег в медленном темпе (20 с.), ходьба в рассыпную (10 м.), бег в среднем темпе (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), ходьба со сменой ведущего, бег со сменой ведущего (40 с.), ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «Поиграем с любимыми зверями Айболита»

1. «Ежик спит под старой елкой, во все стороны иголки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак; 1 — 2 -руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 3—4 — и. п. Повторить 5раз.

2.«Посмотрите ниже, ниже, чей там хвост мелькает рыжий»

И. п.: ноги врозь, руки вниз; 1 — наклон вперед, руки в стороны — назад, ноги не сгибать; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

3.«Вот идет, качаясь, волк — он зубами щелк да щелк»

И. п.: ноги врозь, руки за голову; 1 -- наклон вправо, сказать «щелк»; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 5 раза.

4.«Зайчик под кустом сидит, он от страха весь дрожит»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 — присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

5.«Между сосен олени промелькнули как тени»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 подпрыгива ний на месте. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 3 раза.

6. «Аист»

И.п. – о.с. 1 – 4 кружение на месте до, 5 – 8 встать на одну ногу. 2 раза.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с мелкими игрушками №1(декабрь)

Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном

темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег высоко поднимая колени (20 с.), бег со сменой ведущего (20 с.), бег врассыпную, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с мелкими игрушками «Барышни, зверюшки — забавные игрушки»

1.«Барышни-красавицы всем детишкам нравятся»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 — правую руку в сторону, ладонь вверх, посмотреть на руку; 2 — левую руку в сторону; 3 — правую опустить; 4 — левую опустить. Повторить 4 раза.

2.«Ваня -гармонист »

И. п.: ноги врозь, руки перед грудью; 1 -- руки в стороны -«растянули гармонь»; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

3.«Неваляшка»

И. п.: то же, руки на пояс; 1—2 — наклон вперед; 3—4 — выпрямиться, небольшой наклон назад. После 2—3 движений пауза. Повторить 4—6 раз.

4.«Медведь -плясун »

И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — поворот вправо, посмотреть назад; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п. Повторить 4 раза.

5.«Веселый Петрушка»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.

6.«Забавный зайка»

И. п.: о. с., руки на пояс; 1 — правую ногу вперед на носок; 2 -и. п. То же левой. То же, оставлять ногу в сторону. Чередовать задания. Повторить 4—6 раз.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с мелкими игрушками №2(декабрь)

Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с мелкими игрушками «Барышни, зверюшки — забавные игрушки»

1.«Барышни-красавицы всем детишкам нравятся»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 — правую руку в сторону, ладонь вверх, посмотреть на руку; 2 — левую руку в сторону; 3 — правую опустить; 4 — левую опустить. Повторить 4 раза.

2.«Ваня -гармонист »

И. п.: ноги врозь, руки перед грудью; 1 -- руки в стороны -«растянули гармонь»; 2 — и. п. Повторить 4—6 раз.

3.«Неваляшка»

И. п.: то же, руки на пояс; 1—2 — наклон вперед; 3—4 — выпрямиться, небольшой наклон назад. После 2—3 движений пауза. Повторить 4—6 раз.

4.«Медведь -плясун »

И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — поворот вправо, посмотреть назад; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п. Повторить 4 раза.

5.«Веселый Петрушка»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.

6.«Забавный зайка»

И. п.: о. с., руки на пояс; 1 — правую ногу вперед на носок; 2 -и. п. То же левой. То же, оставлять ногу в сторону. Чередовать задания. Повторить 4—6 раз.

7. Игровое упражнение «Тишина»

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с гимнастической палкой №3(декабрь)

Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба с прыжками с продвижением вперед (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с гимнастической палкой «Пожарные на учениях»

1. «Палка вверх»

И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 —и.п. 5 раз.

2. «Палка на плечах»

И.п. — о.с. — палка на плечах, ноги прямые. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. 5 раз

3. «Наклоны»

И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 —поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 5 раз

4. «Мельница»

И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 5 раз

5. «Палка за спиной»

И.п. — стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, руки вверх; 2 — и.п. 5 раз

6. «Лодочка»

И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 5 раз

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с гимнастической палкой №4(декабрь)

Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба с прыжками с продвижением вперед (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с гимнастической палкой «Пожарные на учениях»

1. «Палка вверх»

И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 —и.п. 5 раз.

2. «Палка на плечах»

И.п. — о.с. — палка на плечах, ноги прямые. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. 5 раз

3. «Наклоны»

И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 —поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 5 раз

4. «Мельница»

И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 5 раз

5. **«Палка за спиной»**

И.п. — стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, руки вверх; 2 — и.п. 5 раз

6. **«Лодочка»**

И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 5 раз

7. **«Прыжки»**

И.п. — то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 5 раз

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №1(январь)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «Мы мороза не боимся»

1.«Летят и падают снежинки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 1—2 — поднять руки в стороны; 3—4 — опустить вниз, помахивая кистями. Повторить 4—5 раз.

2.« Согревание рук»

И. п.: ноги врозь, руки за спину; 1 - руки в стороны; 2, 3, 4 -выполнить три хлопка перед грудью согнутыми в локтях руками; 5 — руки в стороны; 6 — и. п. Повторить 4—5 раз.

3.«Дровосек»

И. п.: ноги врозь, руки вверх, пальцы рук в замок; 1 — наклон вперед, одновременно опустить руки между коленями, колени стараться не сгибать; 2 — и. п. Повторить 6—7 раз.

4.«Сильный ветер»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — наклон вправо; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.

5.«Катание на лыжах»

И. п.: ноги слегка расставить, руки слегка согнуть в локтях, поднять вперед, на уровень плеч, пальцы сжать в кулак; 1 — наклон вперед, голову не опускать, ноги согнуть в коленях, опустить руки вниз—назад; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

6.«Мы прыгаем, резвимся, мороза не боимся»

И. п.: ноги вместе, руки вниз; 1 — подпрыгнуть на месте, ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнить 8—10 подскоков. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №2(январь)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «Мы мороза не боимся»

1.«Летят и падают снежинки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 1—2 — поднять руки в стороны; 3—4 — опустить вниз, помахивая кистями. Повторить 4—5 раз.

2.« Согревание рук»

И. п.: ноги врозь, руки за спину; 1 - руки в стороны; 2, 3, 4 -выполнить три хлопка перед грудью согнутыми в локтях руками; 5 — руки в стороны; 6 — и. п. Повторить 4—5 раз.

3.«Дровосек»

И. п.: ноги врозь, руки вверх, пальцы рук в замок; 1 — наклон вперед, одновременно опустить руки между коленями, колени стараться не сгибать; 2 — и. п. Повторить 6—7 раз.

4.«Сильный ветер»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — наклон вправо; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.

5.«Катание на лыжах»

И. п.: ноги слегка расставить, руки слегка согнуть в локтях, поднять вперед, на уровень плеч, пальцы сжать в кулак; 1 — наклон вперед, голову не опускать, ноги согнуть в коленях, опустить руки вниз—назад; 2 — и. п. Повторить 5—6 раз.

6.«Мы прыгаем, резвимся, мороза не боимся»

И. п.: ноги вместе, руки вниз; 1 — подпрыгнуть на месте, ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнить 8—10 подпрыгиваний. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 3 раза.

7. «Игровое упражнение найди свое место»

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №3(январь)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «Веселые жители зоопарка»

1.«Лев»

И.п. – сидя на корточках, 1 – встать приподнять руки над головой согнуть пальцы, прорычать «Р-Р-Р», 2 – занять исходное положение. – 5 раз

2. «Обезьянки»

И.п. – стоя руки за голову, согнуты в локтях, 1 – свести локти перед лицом, 2 – занять исходное положение. – 6 раз

3. «Слон»

И.п. – стоя, руки вытянуты перед грудью в замок, 1 – наклон вперед достать до пола, 2 – поднять руки вверх; 3 – занять исходное положение. – 5 раз

4. «Медведь»

И.п. – о.с., руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – И.п.; 3 – наклон влево; 4 – И.п.; - 5 раз

5. «Зебра»

И.п. – о.с. 1 – поднять согнутую в колени правую ногу; 2 – И.п.; 3 – поднять согнутую в колени левую ногу; 4 – И.п. – 5 раз

6. «Птицы»

Игровое упражнение. Под музыку птицы разлетаются, музыка заканчивается птицы прилетают на свое место. – 2 раза

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №4(январь)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на две колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «Веселые жители зоопарка»

1.«Лев»

И.п. – сидя на корточках, 1 – встать приподнять руки над головой согнуть пальцы, прорычать «Р-Р-Р», 2 – занять исходное положение. – 5 раз

2. «Обезьянки»

И.п. – стоя руки за голову, согнуты в локтях, 1 – свести локти перед лицом, 2 – занять исходное положение. – 6 раз

3. «Слон»

И.п. – стоя, руки вытянуты перед грудью в замок, 1 – наклон вперед достать до пола, 2 – поднять руки вверх; 3 – занять исходное положение. – 5 раз

4. «Медведь»

И.п. – о.с., руки на поясе; 1 – наклон в право; 2 – И.п.; 3 – наклон влево; 4 – И.п.; - 5 раз

5. «Зебра»

И.п. – о.с. 1 – поднять согнутую в колени правую ногу; 2 – И.п.; 3 – поднять согнутую в колени левую ногу; 4 – И.п. – 5 раз

6. «Зайцы»

И.п. – о.с. 1-8 – прыжки на двух ногах с продвижением вперед. – 2 раза

7. «Птицы»

Игровое упражнение. Под музыку птицы разлетаются, музыка заканчивается птицы прилетают на свое место. – 1 раза

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с кубиками №1(февраль)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с кубиком «Построим дом»

1.«Передача кирпича»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2.«Посмотреть прочный кирпич, или нет»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3.«Строим стену»

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4.«Продолжаем строить стену»

И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).

5. «Радует постройке»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны. 4 раза

Перестроение из трех колонн в одну.

Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с кубиками №2(февраль)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с кубиком «Построим дом»

1.«Передача кирпича»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2.«Посмотреть прочный кирпич, или нет»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3.«Строим стену»

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4.«Продолжаем строить стену»

И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).

5. «Радует постройке»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны. 4 раза

6. «Игровое упражнение веселый кирпичик.»

По сигналу «Красный . Бегут красные кирпичики, по сигналу «Синий», бегут синие кирпичики. Перестроение из трех колонн в одну.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с мячом №3(февраль)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), приставным шагом (10м.), бег в медленном темпе (90 с.), ходьба, высоко поднимая колени (10 м.), ходьба со сменой направляющего (10), бег со сменой направляющего (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с мячом большого диаметра «Мой веселый звонкий мяч»

1. «Подбрасывание мяча»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

2. «Отбивание мяча»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

3. «Катание мяча»

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. 1 – 8 - катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками. 3 раза

4. «Колбаска»

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1 - повернуться на живот, мяч в прямых руках, 2 - повернуться на спину, 3 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. «Прыжки»

И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – 8 прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны. — 3 раза

6. «Отбивание мяча двумя руками»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Уда рить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).

Перестроение из трех колонн в одну.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с мячом №4(февраль)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), приставным шагом (10м.), бег в медленном темпе (90 с.), ходьба, высоко поднимая колени (10 м.), ходьба со сменой направляющего (10), бег со сменой направляющего (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с мячом большого диаметра «Мой веселый звонкий мяч»

1. «Подбрасывание мяча»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

2. «Отбивание мяча»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

3. «Катание мяча вокруг ноги»

И.п – ноги на ширине плеч мяч у ног, 1 – 8 – наклон вперед, катание мяча вокруг правой ноги, И.п.; - 1-8 – катание мяча вокруг левой ноги – 2 раза

4. «Катание мяча»

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. 1 – 8 - катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками. 3 раза

5. «Колбаска»

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1 - повернуться на живот, мяч в прямых руках, 2 - повернуться на спину, 3 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. «Прыжки»

И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – 8 прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны. – 3 раза

7. «Отбивание мяча двумя руками»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).

Перестроение из трех колонн в одну.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с гимнастической палкой №1(март)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег со средней скоростью 40- 60 метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с гимнастической палкой «Волшебная палочка- выручалочка»

1. «Покажем всем палочку»

И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 — и.п. 5 раз.

2. «Потренируем палочкой руки»

И.п. — о.с. — палка на плечах, ноги прямые. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. 5 раз

3. «Палочка - помощница»

И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 5 раз

4. «Палка - боец »

И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 5 раз

5. «Тренируем ноги»

И.п. — стоя, на палочки ноги елочкой, ходьба по гимнастической палке – 5 раз

6. «Веселая палочка»

И.п. — то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 5 раз

Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с гимнастической палкой №2(март)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег со средней скоростью 40- 60 метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с гимнастической палкой «Волшебная палочка- выручалочка»

1. «Покажем всем палочку»

И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 — и.п. 5 раз.

2. «Потренируем палочкой руки»

И.п. — о.с. — палка на плечах, ноги прямые. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. 5 раз

3. «Палочка - помощница»

И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 5 раз

4.«Палка - боец »

И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 5 раз

5. «Тренируем ноги»

И.п. — стоя, на палочки ноги елочкой, ходьба по гимнастической палке – 5 раз

6. «Палочка -пловец»

И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Под нять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 5 раз

7. «Веселая палочка»

И.п. — то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 5 раз

Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с лентами №3(март)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег со средней скоростью 40- 60 метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.) ходьба высоко поднимая колени (10 м), бег змейкой (30сек), ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с лентами

1. «Наклоны головы»

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 6 раз

2. «Салют»

И.п. – о.с. ленту опущены. 1 –поднять ленты вверх, 2 – и.п. 3 – то же с 6 раз

3. «Речка»

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 4 раза

4. «Наклоны вперед»

И. п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, достать пальцами пол, 3-4 — исходное положение (6 раз).

5. *«Приседание»*

И.п. — основная стойка, 1 — сесть, 2 — и.п.— 6 раз.

6. *«Прыжки»*

И.п. — прыжки ноги вместе ноги врозь. 8 раз.

7. *Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»*

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с лентами №4(март)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег со средней скоростью 40- 60 метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с лентами

1. *«Наклоны головы»*

И.п. — стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 — наклон головы вперед, 2 — наклон головы назад. 6 раз

2. *«Салют»*

И.п. — о.с. ленту опущены. 1 —поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад., 2 — и.п. 3 — то же с левой ногой. 6 раз

3. *«Речка»*

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 — выпрямить руки перед грудью, 2 — 8 — движения рук вверх вниз перед грудью. 9 — 10 — и.п. 4 раза

4. *«Наклоны вперед»*

И. п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, достать пальцами пол, 3-4 — исходное положение (6 раз).

5. *«Приседание»*

И.п. — основная стойка, 1 — сесть, 2 — и.п.— 6 раз.

6. *«Прыжки»*

И.п. — прыжки ноги вместе ноги врозь. 8 раз.

Бег врассыпную, после найти свое место.

Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №1(апрель)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег змейкой 20сек, метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег в среднем темпе 30 сек., ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «На лесной лужайке»

1. *«Звери радуются солнышку»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 1 — через стороны руки вверх — в стороны — вдох; 2 — через стороны вниз — выдох. *(При выполнении упражнения дети могут подниматься на носки.)* Повторить 4 раза.

2.«С дерева на дерево»

И. п.: ноги врозь, руки прямые назад; 1 -- взмахнуть руками вперед, сказать «прыг»; 2 — и. п.; 3 — взмахнуть вперед, сказать «скок»; 4 — и. п. После 6 движений руки вниз; пауза. Повторить 2 раза по 6 движений руками.

3.«Старательный медвежонок»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — наклон вправо, не сгибая ноги; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 3 раза.

4.«Шаловливый лисенок»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Сделать 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.

5.«Веселый зайчик»

И. п.: ноги слегка расставить, руки к груди. Сделать 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой. Повторить упражнение 1.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №2(апрель)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег змейкой 20сек, метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег в среднем темпе 30 сек., ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «На лесной лужайке»

1.«Звери радуются солнышку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 1 — через стороны руки вверх — в стороны — вдох; 2 — через стороны вниз — выдох. *(При выполнении упражнения дети могут подниматься на носки.)* Повторить 4 раза.

2.«С дерева на дерево»

И. п.: ноги врозь, руки прямые назад; 1 -- взмахнуть руками вперед, сказать «прыг»; 2 — и. п.; 3 — взмахнуть вперед, сказать «скок»; 4 — и. п. После 6 движений руки вниз; пауза. Повторить 2 раза по 6 движений руками.

3.«Старательный медвежонок»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — наклон вправо, не сгибая ноги; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 3 раза.

4.«Шаловливый лисенок»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Сделать 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.

5.«Веселый зайчик»

И. п.: ноги слегка расставить, руки к груди. Сделать 8—10 подскоки. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой. Повторить упражнение 1.

6. «Игровое упражнение найди свое место»

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с гантелями №3(апрель)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), мелким

шагом (10м.), бег змейкой 20сек, метров, ходьба широким шагом(10 м.), бег в среднем темпе 30 сек., ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с гантелями «Мы сильные»

1. «Гантели вверх»

И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх; 2 – И.п. – 5 раз

2. «Круг»

И.п. – о.с. гантели опущены; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. – 5 раз

3 «Гантели к плечам»

И.п. – основная стойка, гантели опущены; 1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 6 раз

4. «Гантели в сторону»

И.п. – о.с.; 1 – поднять прямые руки в стороны; 2 – и.п. – 5 раз

5. «Наклоны»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 5 раз

6. «Прыжки»

И.п. – о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с кубиками №4(апрель)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), мелким шагом (10м.), бег змейкой 20сек, метров, ходьба широким шагом(10 м.), бег в среднем темпе 30 сек., ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с кубиком «Построим дом»

1.«Передача кирпича»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2.«Посмотреть прочный кирпич, или нет»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3.«Строим стену»

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4.«Продолжаем строить стену»

И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).

5. «Радует постройке»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны. 4 раза

6. «Игровое упражнение веселый кирпичик.»

По сигналу «Красный . Бегут красные кирпичики, по сигналу «Синий», бегут синие кирпичики. Перестроение из трех колонн в одну.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с лентами №1(май)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с лентами «На солнечной полянке»

1. «Цветочки просыпаются»

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 5 – 6 раз

2. «Ручеек журчит»

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 3 раза

3. «Птички пьют воду»

И. п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

4.«Весенний ветерок дует на деревья»

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз.

5.«Птички прыгают по лужицам»

И.п. – прыжки ноги вместе ноги врозь. 8 раз.

Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»

Перестроение из трех колонн в одну.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе с лентами №2(май)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения с лентами «На солнечной полянке»

1. «Цветочки просыпаются»

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 5 – 6 раз

2. «Распускаются цветы»

И.п. – о.с., руки опущены с лентами; 1 – поднять руки вверх; 2 – развести руки через стороны занять и.п. – 6 раз.

3. «Ручеек журчит»

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 3 раза

4. «Птички пьют воду»

И. п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

5. «Весенний ветерок дует на деревья»

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз.

6. «Птички прыгают по лужицам»

И.п. – прыжки ноги вместе ноги врозь. 8 раз.

Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»

Перестроение из трех колонн в одну.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №3(май)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Ритмичный танец «РУССКИЙ». (Каждое упражнение выполнять по 6 раз.)

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.
 2. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
 3. Стоя, руки согнуты в локтях лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
 4. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» - повороты вокруг себя на месте с притопами.
 5. Стоя руки на поясе. Присесть вставая, поставить левую ногу на пятку. То же вправо.
- Кружение вокруг себя вправо – влево.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе без предметов №4(май)

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег в медленном темпе (60 с.), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба мелким шагом(5 м.), широким шагом(5 м.), бег, высоко поднимая колени (20 с.), бег мелким шагом (20 с.), бег обычный, ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Ритмичный танец «РУССКИЙ». (Каждое упражнение выполнять по 6 раз.)

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.
2. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
3. Стоя, руки согнуты в локтях лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
4. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» - повороты вокруг себя на месте с притопами.
5. Стоя руки на поясе. Присесть вставая, поставить левую ногу на пятку. То же вправо.
6. Кружение вокруг себя вправо – влево.