УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 1.**

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить (4 раза).
2. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить (4 раза).
3. И.п. – ноги слегка расставлены. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки (4 раза).
4. И.п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и.п. То же в другую сторону. Ноги прямые (10 раз).
5. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Низко присесть (5 раз).
6. Руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 2.**

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить (4 раза).
2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. (5 раз).
3. И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. 1 - Наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу; 2 – выпрямиться. Повторить 5 раз.
4. И.п. – ноги врозь, руки за спину. 1 – наклон вперед, голову приподнять, 2 – и.п. Повторить 5 раз.
5. И.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 – присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед; 2 – и.п. Повторить 5 раз.
6. И.п. – о.с. Прыжки « ноги врозь – ноги вместе».

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 3.**

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить (4 раза).
2. И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
3. И.п. – ноги врозь, руки за спину. 1-2 – наклон, хлопнуть по коленам. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.
4. И.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 – поднять правую ногу, носок вниз; 2 – и.п. то же, левую. Повторить 5 раз.
5. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – и.п. То же, левой. Повторить 5 раз.
6. И.п. – о.с., прыжки на двух ногах.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 4.**

1. И.п. – о.с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (5-6 раз).
2. И.п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – вернуться в и.п. (10 раз).
3. И.п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – отвести вытянутую левую сторону; 4 – и.п. (10 раз).
4. И.п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и.п. При наклоне держать голову прямо (6 раз).
5. И.п. – о.с. руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону, руки в сторону; 2 – и.п. Повторить 5 раз.
6. И.п. - о.с. Прыжки « ноги врозь – ноги вместе».

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 5.**

1. И.п. –ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение. (5 раз)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. И.п. – о.с. ноги слегка расставлены, руки опущены. Раскачивание рук вперед-назад. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. И.п. – о.с. ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево. Повторить по 5 раз в каждую сторону.
5. И.п. – стоять прямо, ноги на ширине плеч, руки спрятаны за спину. Наклониться вперед, посмотреть перед собой, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
6. И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 6.**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в и.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п.
4. И.п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).
5. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза).
6. И.п. – Бег на месте. 20 секунд.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 7.**

1. И.п. – о.с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (5-6 раз).
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (8 раз).
3. И.п. – И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Повторить 5 раз. Указания детям: «Резких движений головой не делать».
4. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1-4 - круговые движения локтями вперед, 5-8 – круговые движения локтями назад (6 раз). Указания детям: «Спина должна быть прямой».
5. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4-круговые движения туловищем в левую сторону, 5-8 – круговые движения туловищем в правую сторону (6 раз). Указания
6. И.п. – стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед – назад (10 раз).

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 8.**

1. И.п. – о.с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (5-6 раз).
2. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5 раз).
3. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой (4 раза).
4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (8 раз).
5. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (8 раз).
6. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 9.**

1. И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1 – руки к плечам, 2 – вернуться в и.п. Выполнить 5 раз.
2. И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - наклониться в одну сторону, 2 – вернуться в и.п., 3 – наклониться в другую сторону, 4 – вернуться в и.п. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.
3. И.п. – стоя, руками держаться за спинку стула. 1 – присесть, 2 – вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. И.п. – сидя на стуле. Ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращение стопы с предельно согнутыми пальцами.
5. И.п. – стоя рядом со стулом, руки на поясе. Подпрыгивать восемь раз на месте.
6. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 10.**

1. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой (8 раз).
2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и.п.; 3-4 – проделать то же, меняя положение рук (8 раз).
3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях.

Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

1. И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф»- выдох, и.п., вдох (через нос)
2. И.п. – И.п.- сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 11.**

1. И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.(4 раза)
2. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Развести носки ног в стороны, в и.п.
3. И.п. – И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
4. И.п. – лежа на спине, руки в замок за голову. Поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, в и.п.(одновременно опустить)
5. И.п. – лежа на спине, руки в упоре на локти. Прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и.п.
6. И.п.- лежа на спине, руки за головой. Свести локти вперед (локти касаются друг друга) – выдох, и.п., локти касаются пола – вдох.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 12.**

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе.1-руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение.(6 раз).
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе.1-2-присесть руки вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение.(5-6 раз).
3. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.1- шаг вправо, руки в стороны; 2- наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3- выпрямиться, руки встороны;4- исходное положение.(6 раз).
4. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1-правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- исходное положение. То же левой ногой. (6-7 раз).
5. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 1- прыжком ноги вместе.
6. И.п. – ходьба на месте 20 секунд.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 13.**

1. И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п.
2. И.п.- сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево). Вернуться в и.п.
3. И.п. - стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в и.п.
4. И.п.- стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.
5. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (Шесть раз).
6. И.п. - о.с. Встать на носочки и выполнять махи руками.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 14.**

1. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п. (Пять раз).
2. И.п. - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью - помыть лапки. Вернуться в и.п. (Шесть раз).
3. И.п. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (Три раза в каждую сторону.)
5. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Со гнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой. (По три раза каждой ногой.) Дыхание произвольное.
6. И.п. – то же, руки на поясе. Прыжки вперед, назад (шесть – восемь раз, остановка).

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 15.**

1. И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (Пять раз).
2. И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (По три раза в каждую сторону.)
3. И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрёй, правая закрыта. Вдох правой, левая - закрыта (Три раза).
4. И.п. – стоя руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в и.п. (Шесть раз.)
5. И.п. – стоя рядом со стулом, руки на поясе. Перепрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой (Три раза.)
6. Ходьба на месте 20 секунд.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 16.**

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носочки и вернуться в и.п. (Пять раз.)
Указание. Хорошо потянуться
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п.
4. И.п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).
5. И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
6. И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. 1 - Наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу; 2 – выпрямиться. Повторить 5 раз.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 17.**

1. И.п.: основная стойка, наклонить голову вперед, вернуться в исходное положение.

2. И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение. (5 раз).

3. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение. (5 раз).

4. И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение. (5 раз).

5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

6. Ходьба на месте с высоким поднимание колен (20 секунд).

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

**КОМПЛЕКС № 18.**

1. И.п.: основная стойка. 1. - поднять плечи, 2. - вернуться в и.п. (8 раз). Сначала медленный темп, - быстрый.
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. - наклон вперед, коснуться руками пола – выдох, 2. - вернуться в и.п. – вдох (8 раз).
3. И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1. - оставить ногу вперед на носок, 2. – поставить ногу вперед на носок, 3. – поставить ногу вперед на носок, 4. – вернуться в и.п. Повторить действия другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.
4. И.п.: основная стойка. Прыжки на месте на двух ногах, руки на поясе (10 прыжков).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах. 1.-свести локти перед грудью, 2.-вернуться на и.п., 3. – отвести локти максимально назад, 4.-вернуться в и.п.
6. Ходьба на месте на носочках (20 секунд).