Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы

**1. «Поход в осенний лес»**

Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)

И в лесу грибы нашли (размеренное приседание,

Наклонялись, собирали (наклоны вперёд,

По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны) .

**2. «Берёза»**

Стоят столбы белы, на них шапки зелены

И. П. : стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены

*Выполнение:*

1. руки через стороны вверх

2. вернуться в исходную позицию

Дозировка: по 5 раз

Темп: умеренный

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела»

**3. «Рябина»**

Платье потерялось, пуговки остались

И. П. : стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны

*Выполнение:*

1. наклон в одну сторону, вернуться в исходную позицию

2. наклон в другую сторону, вернуться в исходную позицию

Дозировка: по 3 раза в каждую сторону

Темп: умеренный

Индивидуальные указания.

**4. «Осинка»**

Никто не пугает, а вся дрожит

И. П. : лёжа на животе, руки в упоре под подбородком

*Выполнение:*

1. согнуть ноги, поболтать ими в воздухе

3. вернуться в исходную позицию

Дозировка: 5 раз

Темп: умеренный

Указание детям: «Не задевайте соседа ногами»

**5. «Ёлка»**

Зимой и летом, одним цветом

И. П. : стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

*Выполнение:*

1. поднять правую ногу, согнуть в колене

2. вернуться в исходную позицию

3. поднять левую ногу, согнуть в колене

4. вернуться в исходную позицию

Дозировка: 3 раза каждой ногой

Темп: медленный

Указание детям: «Поднимая ногу, носок поверните вниз»

**6. «Весело в лесу»**

И. П. : стоя, руки на поясе

*Выполнение:*

1. 1 – 2 пружинки

2. 8 – подскоков на месте

Дозировка: 3 раза

Темп: быстрый

Указание детям о высоте прыжка

**7. «Смешные жучки»**

И. П. : стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной

*Выполнение:*

1. развести руки в стороны

2. спрятать руки за спину

Дозировка: 6 раз

Темп: умеренный

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела»

**8. «Жучки греются на солнышке»**

И. П. : лёжа на спине, руки на полу над головой

*Выполнение:*

1. повернуться на живот

2. повернуться на спинку

Дозировка: 5 раз

Темп: умеренный

Показ ребёнка, поощрение.

**9. «Жучки отдыхают»**

И. П. : лёжа на спине, руки вдоль туловища

*Выполнение:*

1. поднять руки и ноги вверх, потрясти ими

2. вернуться в исходную позицию

Дозировка: 4 раза

Темп: умеренный

Указание детям о дыхании

**10. «Спрятались жучки»**

И. П. : стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены

*Выполнение:*

1. присесть, опустить голову, обхватить голову руками

2. встать, хорошо выпрямиться

Дозировка: 5 раз

Темп: умеренный

Индивидуальные указания

**11. «Весёлые жучки»**

И. П. : стоя, ноги вместе, руки на поясе

*Выполнение:*

1. 10 – 15 подпрыгиваний на месте

2. ходьба на месте

Дозировка: 3 раза

Темп: умеренный

Указание детям о высоте прыжка