*Средняя группа*

Декабрь

**Комплекс 1**

Оздоровительной гимнастики **«Разноцветные снежинки»**

Со снежинкой

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.
2. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, снежинка в правой руке. 1 — поднять руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить снежинку в левую ру­ку; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение (4—6 раз).
3. И. п. —стойка ноги врозь, снежинка в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2—3 —руки вперёд, переложить снежинку в ле­вую руку; 4 —выпрямиться, снежинка в левой руке (5—6 раз).
4. И. п. — сидя ноги скрестно, снежинка в правой руке. 1 — поворот впра­во, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить снежинку в левую руку. То же влево (6 раз).
5. И. п.—лежа на животе, снежинка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, вынести снежинку вверх-вперед ; 2 —вернуться в ис­ходное положение (5—6 раз).
6. И. п.— ноги на ширине ступни, снежинка в правой руке. 1—при­сесть, вынести снежинку вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуть­ся в исходное положение (5—6 раз).
7. И. п.— ноги слегка расставлены, снежинка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

**Комплекс 2**

**«Зимняя зарядка»**

1. Фонетическая зарядка «С горки».

Предложить детям представить, что они катятся на санках с высокой горы. Дети делают глубокий вдох носом. На выдохе произ­носят: «У-у-ух!» (санки свалились в сугроб).

1. «Погреем плечики». И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать: «Ох!», вернуться в И. п. Упражнение повторить 6 раз.
2. «Погреем ноги». И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Под­нять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!», вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. «Оглянись». И. п. — сидя, ноги скрестно, руки у плеч.  
   1—2 — поворот вправо, посмотреть, сказать: «Вижу».  
   3—4 — вернуться в И. п.

Упражнение повторить по 3 раза в каждую сторону.

1. «Дровосек». И. п.— ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сло­жены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать: «Ух!», вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
2. «Прыжки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выпол­нить 8 прыжков на месте на двух ногах, затем — непродолжитель­ная ходьба и вновь прыжки.

*Средняя группа*

Январь

**Комплекс 1**

Оздоровительной гимнастики «Вместе играем, Рождество встречаем»

С платочком

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.

1. И**.** п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке вни­зу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить платочек в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение (4—6 раз).
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, переложить платочек в левую руку за левой ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное по­ложение (5—6 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, платочек в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести платочек в сторону; 2 — выпрямиться, переложить платочек в левую руку. То же влево (5—6 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, платочек в обеих руках перед собой. 1 — наклон вперед, положить платочек на пол между пяток; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклониться, взять платочек; 4 —вернуться в исходное по­ложение (5-6 раз).
5. И. п.—лежа на спине, ноги прямые, платочек в правой руке. 1—2 — поднять правую ногу вверх, переложить платочек в левую руку; 3—4 опу­стить ногу, вернуться в исходное положение (4—6 раз).
6. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Покружиться в обе стороны с не­большой паузой.

Ходьба в колонне по одному с платочком в руках.

**Комплекс 2**

Оздоровительной гимнастики **«У медведя во бору»**

Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

1. И.п. —стойка ногина ширине ступни, руки внизу. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 —руки в стороны**;** 4—исходное положение (5—6 раз).
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное поло­жение (5—6 раз).
3. И. п.— ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1—присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 —встать, вернуться в исходное по­ложение (5—6 раз).
4. И. п.— сидя руки в упоре сзади. 1 —поднять прямые ноги впе­ред-вверх; 2 —развести ноги в стороны; 3 —соединить ноги вместе; 4 —вернуться в исходное положение (4—5 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 — прыж­ком ноги врозь; 2 —прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1—8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения уме­ренный.

Ходьба в колонне по одному, имитируя движения медведя, лисы, волка.