**КОМЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

|  |
| --- |
|  |

**1. Построение в шеренгу.**

- Повороты на месте;

- Ходьба обычная;

- Ходьба спиной вперед; ***Чередование с обычной ходьбой***

- Ходьба на носках;

- Ходьба на пятках;

- Бег в разном темпе

- Перестроение в колонну

по три, размыкание.

**2. "Погреемся"- 10 раз.**

И.П. - ноги врозь, руки в стороны /выдох/

1. обхватить себя руками /выдох /;

2. И.П. *темп средний.*

**3. Потанцуем 4 раза каждой ногой.**

И.П. - ноги вместе, руки на пояс

1. отставить правую ногу вперед;

2. поднять ногу, согнутую в колене;

3*.* отставить правую ногу вперед;

4. И.П. *Дыхание не задерживать, темп средний.*

**4. " Спрячем руки " 5 раз в каждую сторону.**

И.П. - ноги врозь, руки в стороны.

1*.* поворот влево, руки за спину;

2. И.П. */вдох/ Темп средний.*

**5. Поднимаем руки - 8 раз.**

И.П. - ноги вместе, руки на пояс.

1. руки к плечам;

2. руки вверх /вдох/;

*3.* руки к плечам;

4. И.П. *Темп средний.*

**6. "Пружинки" . - 8 раз.**

И.П. - ноги врозь, руки на пояс.

1*.* полуприседание;

2. полуприседание;

*3.* глубоко присесть;

4. И.П. *темп средний*.

**7. Достанем носочки.**

И.П. - ноги врозь, руки вверху;

1. наклон вперед, коснуться руками пола /выдох/;

2. И.П. *Темп средний.*

**8. Бег вокруг здания д/с;**

**9. Ходьба.**

Организованный уход

**КОНСПЕКТ УГРЕННЕЙ ГИМНАСТКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| План | Дозировка | Содержание | Примечание |
| Построение |  | Группа, равняйсь, смирно! направо 1-2! |  |
| Ходьба обычная |  | Налево в обход шагом марш 1-2-З-4! | Слежу за осанкой |
| Ходьба на пятках |  | Руки за спину ставь на пятках марш! | Выше носки, спина прямая. |
| Ходьба обычная |  | Обычным шагом марш! | Слежу за осанкой |
| Ходьба обычная на носках |  | Руки на пояс ставь, на носках марш! • | Спина прямая, |
| Ходьба обычная |  | Обычным шагом марш! | Слежу за осанкой |
| Бег |  | Бегом марш! | Дышать носом |
| Ходьба обычная |  | Обычным шагом марш! | Слежу за осанкой |
| Бег с остановкой по сигналу |  | Бегом марш! | Дышать носом |
| Ходьба обычная |  | Обычным шагом марш! | Слежу за осанкой |
| Построение в звенья |  | 1 зв.-к синему кубику марш.2-зв.-к красному кубику3-зв.-к красному кубику | Останавливаются по сигналу |
| Размыкание |  | От середины, на вытянутые руки, приставными шагами разомкнмсь!1-2! |  |
| **Комплекс ОРУ** |
| 1.Потягивание | 10раз | ;И;п.- ноги врозь, руки на поясе1 руки отвести в стороны на уровне2 скрестить перед грудью с выдохом .3-и.п. /вдох, т.- средний/ | Спинапрямая, |
| 2. Приседание | 10 р | И.п. - нога врозьI - руки на поясе,присесть2 – и.п /вдох, т. средний/ | Спинапрямая, |
| 3. Наклоны в стороны | 10 р | И.п. ноги слегкарасставлены- наклон влево,правая рука вверх выдох/- и. п. /вдох/Тоже в правую сторону /т. средний/ | Точно всторону |
| 4. Разведение рук в сторо­ны | 8 р | И.п. руки перед грудью, ноги слегка расставив- руки в стороны-и. п.. / дых. произвольное, т. средний / | Следитьза осанкой |
| 5. Подтягивание колена к груди | 8 р | И.п. правую ногу подтянуть к животу/выдох/И.п. /вдох/ в другую сторону левой ногой /т. средний / | Носочек тянуть |
| 6. Наклоны | 8 р | И.п. сидя, руки на пояс.-наклон вперед, достать пол /выдох/И.п. – / вдох, т. средний / | Спина прямая |
| 7. Прыжкив чередовании с ходьбой | 2р+40 | И.п. ноги вместе, руки в стороны,-прыжок, ноги врозь.и. п.. / дых. произвольное, т. средний / | Выше толкаться |
| 8. Ходьба обычным шагом |  | В колонну по одному,Направо в обход шагом.Группа, стой! 1-2!Налево! 1-2! |  |

*По утрам зарядку делай,*

*будешь сильный,*

*будешь смелый!*

Направо! 1-2!

В группу шагом марш!

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.**

|  |
| --- |
|  |

Построение в шеренгу

Ходьба обычная ***в чередовании с***

Ходьба на носках ***обычной ходьбой***

Ходьба на пятках

Ходьба с высоким подниманием колена

Бег 2x20 сек. "

Перестроение в звенья, размыкание.

**1."Дотянемся до потолка". 8 р.**

И. п. - ноги врозь, руки опущены.

1-2 - руки через стороны вверх, потянуться /вдох/.

3-4 и.п. *темп медленный*

**2. "Ножницы". 2x4.**

 И. п. - упор сидя сзади.

1-2 - ноги поднять, ноги скрестить /правая вверху - левая внизу/,

3 - ноги поменять.

4 - и. п. */дыхание произвольное, темп медленный/,*

**3. "Гуси шипят". 6 раз.**

И.п. - ноги врозь, руки сзади сцеплены в замок.

1 – наклон вперед, сказать: «Ш, ш, ш»!

*2 -* выпрямиться, и. п. *темп средний.*

**4. "Силачи". 8 раз.**

И. п, - сидя на полу,- руки к плечам.

1 - руки в стороны.

2 - руки к плечам /*дыхание произвольное/ темп средний*.

**5*.* :'Мельница". 2-4.**

И. П. сидяна полу.

1- наклон к правой ноге, коснуться носка левой рукой.

2 - наклон к левой ноге, коснуться носка правой рукой.

 /*дыхание произвольное/ темп средний*.

**6. Прыжки. 25 сек.**

И. п. - ноги вместе. руки опущены.

Прыгать на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя.

**Ходьба.**

**Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С КОСИЧКАМИ**

**В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.**

|  |
| --- |
|   |

1. Построение в колонну,

2. Ходьба обычная.

3. Ходьба приставным шагом вперед. чередовании с

4. Ходьба со сменой ведущего . обычной ходьбой

5. Бег врассыпную.

6. Ходьба друг за другом.

7. Перестроение в звенья.

8. Размыкание.

**КОМПЛЕКС ОРУ**

**1. ."Натяни"**

И. п. - ноги врозь, косичка вниз.

1-2. косичка вверх, натянуть / вдох/

3-4 И.П.

 *темп медленный. 8 раз*

**2. «Ближе к колену»**

И. п, - лежа на спине, косичку на грудь.

1-2. согнуть ноги, косичку за колени /выдох/.

.3-4. и.п.

 *темп умеренный. 8 раз*

**3. "Опять вверх"**

и.п. - сидя, ноги скрестно, косичка за спиной.

1. наклон вперед, косичка вверх /выдох/.

2. и.п.

 *темп умеренный. 8 раз*

**4. " Рули"**

И.п. ноги врозь, руки внизу.

1. косичку вверх натянуть /повернуть/.

2-3 повернуть

4. И.п.

 *темп умеренный. 8 раз, дыхание произвольное*

**5. «Прыжки на носках».**

И.п. ноги врозь, руки внизу.

 *темп быстрый, 25 сек.*

**6. Ходьба 50 сек,**

**Организованный уход**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ СО СТУЛЬЧИКАМИ**

1. Ходьба друг за другом.

2. Ходьба между стульчиками.

З. Бег лёгкий между стульчиками.

4.Ходьба между стульчиками.

5.Сели на стульчики,

**КОМПЛЕКС ОРУ**

**I. И. п. -Сидя на стульчике, прислониться к его спинке, руки на колени.**

1 - поднять руки вверх, в стороны, смотреть на руки

2. - опустить через стороны на колени.

**II. И. п. - встать, держась за спинку стульчика.**

1.- присесть

2. - и. п. 8 раз.

**III. И. п. - сидя на стульчике, руки за спину**

1 -наклониться вперёд вниз, стараясь достать руками носков

2 - и.п. 8 раз.

**IV.И.п. -Сидя на стульчике, руки на поясе**

1 - руки вперёд

2 - и. п. 8раз.

**V. И.п .-Стать около стульчика, ноги вместе, руки на поясе**

Прыжки на 2 ногах вокруг стульчика в ту и другую сторону в чередовании с ходьбой 20 сек.

**VI. Перестроение в колонну по одному.**

**Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ / С ОБРАЗОМ /.**

**I. "Цапля машет крыльями" 8 раз.**

и.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу;

1-2. руки в стороны, сделать волнообразные движе­ния;

2-3. и.п. / т.м./.

**II. " Цапля стоят на одной ноге" 8 раз.**

и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2. развести руки в стороны, поднять правую, /левую/ ногу;

3-4. и.п. /т.ум./.

**III. " Цапля достает лягушку из болота" - 8 таз.**

и.п. - ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу.

1-2.наклониться, дотянуться правой рукой до носка ноги,

 /колени не сгибать/;

3-4, и.п. тоже левой рукой. / т. ум./.

**IV. "Цапля глотает лягушку" - 10 раз.**

и.п. - стоя на коленях, руки внизу;

1. поднять руки вверх, хлопнуть над головой ;

2. и.п.

**V. " Цапля прыгает"' 25 сек.**

и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2. 14 прыжков попеременно меняя ноги, назад - вперед

 в чередовании с обычной ходьбой.

**VI.. Ходьба.**

**Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ С ФЛАЖКАМИ.**

- построение в колонну;

- ходьба обычная;

- ходьба на носках;

- ходьба обычная;

- ходьба приставным шагом в сторону /влево, вправо/;

- ходьба с изменением темпа;

- бег друг за другом;

- ходьба обычная;

- перестроение в звенья;

- размыкание;

**I. Потягивание 8 раз.**

И. П. - ноги врозь, руки за спину;

1-2. руки через стороны вверх, помахать флажками /вдох/.

3-4. И. П. темп медленный.

**II. Приседание 8 раз.**

И. П. - ноги врозь, руки в стороны.

1-2. присесть, постучать флажками о пол. /выдох/;

3-4. И.П. темп средний.

**III. Наклоны вперед 8 раз.**

И. П. - сидя, руки к плечам.

1. наклон вперед /выдох/;

2. И. П. Темп средний.

**IV. Махи руками 8 раз.**

И. П. – ноги врозь, руки внизу

1. руки вперед;

2. руки назад. Темп средний.

**V. Прыжки 25 сек.**

И. П – ноги вместе, руки внизу

Прыгать на двух ногах с флажками в руках.

**VI. Ходьба 50 сек.**

**Организованный уход.**

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ПАЛКОЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

|  |
| --- |
|   |

- построение в колонну;

- ходьба обычная;

- ходьба широким шагом ; в чередовании

- ходьба на носках ; с обычной ходьбой

- ходьба на пятках;

- бег 2x20 сек;

- ходьба: перестроение в 3 звена;

**I. " Подняли палку" 8 раз.**

И. П. - ноги врозь, руки опущены с палкой;

1-2. пуки вверх, посмотрели на палку;

3-4. и. п. /выдох/ т.м.

**II. "Упражнения для ног" 2 р.**

И. П. пуки с палкой перед грудью.

1-2. перенести ноги через палку / выдох/;

3-4. И. П. /вдох/.

**III. Положи палку. 8 раз**

И. П. - ноги врозь, палка на груди.

1-2. положить палку /выдох/

3. и. п.

4. наклониться, взять палку /выдох/;

5. и. п. /вдох/ т. у.

**IV. "Самолеты" 8 раз .**

И. П. - ноги врозь, палка вперед.

1. правая рука с палкой вверху, левая внизу;

2. левая рука вверх, правая вниз. / т. б./

**V."Повороты" – 4 раза в каждую сторону**

И.П. – ноги врозь, руки с палкой вперед;

1. повернуться вправо /выдох/;

2. и. п. /вдох/;

3. повернуться влево;

4. и. п. /т. у./.

**VI** - **"Прыжки"** 2х25.

И. П. - палка на полу, ноги вместе,

прыжки через палку /вперед - назад/.

**VII. "Потягивания" 8 раз,**

И. П. - ноги врозь, руки опущены с палкой;

1-2. пуки вверх, посмотрели на палку;

3-4. и. п. /выдох/ т.м.

**VIII. "Перестроение в 1 колонну" .**

Ходьба в колонне по 1.

**Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ С КУБИКАМИ.**

|  |
| --- |
|  |

- построение друг за другом

- .ходьба обычная

- ходьба приставным шагом вперед

- ходьба с остановкою посигналу

- ходьба с движениями вперед, вверх, в стороны в чередовании

- бег друг за другом с обычной

- ходьба обычная ходьбой

- бег между предметами

- ходьба обычная

- перестановка в звенья

- размыкание

**I. Потягивание.**

И.П - ноги врозь, руки внизу с кубиками;

1*.* руки в стороны,

2. постучим кубиками вверху /вдох/;

3. руки в стороны

4. и.п. 6 раз.

**II. Постучим кубиками.**

И.П. - ноги врозь, руки заспину,

1. присесть, постучать кубиками "тук-тук-тук" /выдох/

2. и.п. - 8 раз

**III. Повороты в стороны**

И.П. - ноги *врозь*, руки с кубиками к плечам;

1. повороты влево, постучать кубиками / выдох/;

2. И.П.

3. повороты вправо, постучать кубиками / выдох/;

4. И.П. 8 раз.

**IV. Постучим.**

И.П. - ноги врозь, руки внизу

1-2 – постучим кубиками впереди

3-4 – постучим кубиками за спиной

4. И.П. 6 раз.

**V. Прыжки вокруг кубикана двух ногах.**

И.П. - кубики на полу, руки на пояс, ноги вместе.

Прыгать 25 сек. в чередовании с ходьбой.

**Перестроение в колонну по одному**

**Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

 Построение.

- ходьба на носках

- построение друг за другом

- .ходьба обычная

- ходьба на наружных сторонах стоп

- ходьба обычная

- ходьба на пятках

- бег друг за другом

- ходьба обычная

- перестановка в звенья

**I. Обруч вверх**

и.п. ноги слегка расставить, обруч внизу, хват с боков за обруч

1 - обруч вверх/вдох/

2 - и, п. т. медл. 8 раз.

**II. Встретились**

и.п. лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног

1 – согнуть и поставить ноги в обруч/выдох/

2 - и, п. т. средний. 8 раз.

**III.** Посмотри в окошко

и.п. ноги врозь, обруч внизу

1 – одновременно наклон вперед и обруч вперед/выдох/

2 - и, п. т. средний. 8 раз.

**IV. Рули**

и.п. ноги слегка расставить, обруч вперед на вытянутые руки

1 – поворот вправо \ влево

2 - остановиться \ дыхание произвольное \ т. быстрый. 8 раз.

**V. Обойди прыжками.**

2 раза обойти прыжками обруч

Ходьба обычная

Прыжки 25 сек.

Ходьба обычная

Организованный "уход,

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ.**

- ходьба друг за другом ;

- ходьба руки вверх, на поясе, к плечам;

- бег друг за другом, бег в рассыпную на высоких носках в

чередовании с обычной ходьбой. Перестроение в 4 звена;

- сесть на гимнастическую скамейку верхом.

**I. И.П,** - сесть верхом, ноги согнуты, руки к плечам;

1- руки вверх, прогнуться /вдох/ ;

2- И. П. 8 раз.

**II. И. П**. - сесть верхом, ноги согнуты, руки на пояс;

1.-Ноги вперед;

2.-И.П. 8 раз.

**III. И.П,** сед верхом, ноги согнуты, руки в стороны;

1- поворот влево, руки на пояс;

2.-И.П

З. поворот вправо, руки на пояс;

4. И.П, 3 раза в каждую сторону,

**IV. И.П,** сед верхом, ноги согнуты, руки на поясе;

1- руки через стороны вверх; хлопок над головой

2.- /вдох/

З. И.П, 8 раз.

**V. И.П**, сидя на скамейке, ноги врозь, руки на пояс.

1-2. наклониться, коснуться руками колен.

3-4 И.П. 6 раз.

**VI. Бег** между скамейками в колонне по одному 20 сек.

**VII. Ходьба** друг за другом 30 сек.

Бег 10 сек.

Ходьба30 сек.

**VIII.** Организованный переход к другим действиям.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ СО СТУЛЬЧИКАМИ.**

1. Ходьба друг за другом

2. Ходьба между стульчиками.

3. Бег лёгкий между стульчиками

4. Ходьба между стульчиками.

5. Сели на стульчики.

КОМПЛЕКС ОРУ

**I**И.п.- Сидя на стульчике, прислониться к его спинке, руки на колени

1 - поднять руки вверх, в стороны, смотреть на руки

2 - опустить через сторонына колени.

**II**. И.п.- стать, держась за спинку стульчика

1. - присесть

2 - и.п. 8раз.

**III.** И-П. - сиди на стульчике, рука за спину

1 - наклониться вперёд, вниз, старайся достать руками носков .

2 – и.п.. 8раз.

**IV.**И.п. - Сидя на стульчике, руки на поясе

1 - руки вперёд

2 - и. п. 8раз.

**V.** И.п. - Стать около стульчака, ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на 2 ногах вокруг стульчика, в ту и другую сторону в чередовании с ходьбой 20 сек..

**VI.** Перестроение в колонку по одному.

**VII.** Организованный уход.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

|  |
| --- |
|   |

 - построение в шеренгу;

- ходьба обычная;

- ходьба по кругу, взявшись за руки

- ходьба на наружной стороне стопы

- ходьба мелкими и широкими шагами в чередовании

- бег на носках ; с обычной ходьбой

- ходьба обычная

- бег с высоким подниманием колена;

- ходьба обычная

- перестроение в звенья;

**I. Выше мяч.**

И.п. – о.с. мяч за головой, руки в стороны

1 - 2 подняться на носки, мяч вверх \вдох\

3 - 4 и. п. \выдох\ темп медленный 8раз.

**II. Прокати.**

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, мяч на полу сбоку

1 - 2 согнуть ноги, прокатить мяч под ногами в ворота

3 - 4 и. п. \ворота закрыты \вдох\ темп медленный 8раз.

**III. Подними вверх.**

И.п. – ноги врозь, мяч за спиной

1 - 2 – наклон вперед, мяч вверх, голова вперед

3 - 4 и. п. \вдох\ темп медленный 8раз.

**IV. К себе и вперед**

И.п. – о.с. мяч впереди

1 - мяч к себе, подъем на носки, \вдох\

3 - 4 и. п. \выдох\ темп медленный 8раз.

**V. Прыжки 25 сек.**

Прыгать на месте, поворачиваясь вокруг себя,

\в 2 приема в чередовании с ходьбой\

Организованный уход.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**С СУЛТАНЧИКАМИ.**

|  |
| --- |
|   |

1. Построение в колонну

2. Ходьба обычная.

3. Ходьба на пятках;

4*.* Ходьба с высоким подниманием колена. в чередовании

5. Бег обычный с обычной ходьбой

6. Бег на носках.

7. Ходьба обычная/берут султанчики/

Перестроение в звенья.

Размыкание.

**I. Подними султанчики /8р./**

И. п. - лежа на полу, руки внизу.

1-2 - поднять султанчики через стороны вверх, потянуться до нити.

3*-*4 *-* и. п. /выдох/ темп медленный

**II. Спрячем султанчики /8 раз/**

И. П. - лежа на спине, руки в стороны.

1-2 - согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, султанчики

спрятать под колени /выдох/

3-4 - И. П. / темп средний

**III. Положить султанчики / 4 раза/**

И. п. - сидя на полу, руки опущены.

1 - -:наклон вперед, положить султанчики /выдох\

2. *-* выпрямиться, руки на поясе.

3 – наклон вперед, взять султанчики / выдох\

4 - И. П. / вдох\

**IV. Сигнальщики /8 раз/**

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху, левая отведена назад.

1-2 – смена рук

3-4 - И. П. / темп средний, дыхание произвольное

**V. Повороты в стороны / по 3 раза/**

И. п. – стоя на коленях, руки опущены.

1 - -:поворот влево, руки в стороны /вдох\

2. *–* и.п. / выдох\

3 – поворот вправо, руки в стороны /вдох\

4 - И. П. / выдох\ темп средний

**VI. Прыжки "Ноги врозь-скрестно" 15 сек.**

Ходьба на месте.

**VII. Прыжки на двух ногах "Кто быстрее".' 15 сек.**

**VIII. Ходьба по кругу с упражнением на восстановление дыхания.**

***Здоровье в порядке - спасибо зарядке.***

**КОМПЛЕКС ОРУ ДДЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**I. "КОЛЕСО"**

И.П. - ноги на ширине плеч, -руки опущены

1 - руки через стороны вверх, соединить пальцы /вдох/

2 - и.п. /выдох/ 6 раз, темп медленный

**II. "ЛЯГУШОНОК".**

И. П, - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1 - присесть, руки прижать к полу между ног сказать "ква-ква" /выдох/

2 - и.п. /вдох/ 6 раз, темп средней

**III**. **"ГУСИ".**

И,П. - ноги врозь, руки за спину

1 - наклон вперед, руки за спину, сказать "ш-ш-ш"

голову при этом вперед /выдох/

2 - и.п. /вдох/ 6 раз, темп средней

**IV**. **"ЧАСИКИ".**

И,П. - ноги врозь, руки внизу

1 – взмахи руками вперед-назад /часики ходят/

2 – после и.п. /вдох/ /часики стоят/ 3 раза,

темп средний, дыхание произвольное

**V**. **"ЧАСИКИ СТУЧАТ".**

И,П. - ноги врозь, руки на поясе

1 – наклон вперед, сказать "тик-так" /выдох/

2 – и.п. /вдох 6 раз, темп средний,

**VI. "ЗАЙЧАТА".**

И,П. - ноги слегка расставлены, руки за спину

1. 8-10 подпрыгиваний
2. 8-10 шагов, руки на пояс дыхание произвольное

4 раза /25 сек/ темп быстрый

**VII. ХОДЬБА 50 сек.**

Чередование с обычной ходьбой.

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙГРУППЕ**

|  |
| --- |
|   |

 **I**. Построение в шеренгу.

- Повороты на месте;

- Ходьба обычная чередование

- Ходьба спиной вперед; с обычной ходьбой

- Ходьба на носках;

- Ходьба на пятках;

- Бег в разном темпе

 - перестроение в колонну по три,

размыкание

**II. "Погреемся"- 10 раз.**

И.П. - ноги врозь, руки в стороны **/**выдох**/**

1. обхватить себя руками /выдох /;

2. И.П. Темп ср.

**III. "Потанцуем 4 раза" каждой ногой.**

И.П. - ноги вместе, руки на пояс;

1; отставить правую ногу вперед;

2. поднять ногу, согнутую в колене;

3. отставить правую ногу вперед;

4. И.П. Темп ср., дыхание не задерживать

**IV. "Спрячем руки"- 5 раз в каждую сторону.**

И.П. - ноги врозь, руки в стороны;

1; поворот влево, руки за спину;

2. И.П. **/**вдох**/** темп ср.

**V. "Поднимаем руки 8 раз.".**

И.П. - ноги вместе, руки на пояс;

1; руки к плечам;

2. руки вверх **/**вдох**/**

3. руки к плечам;

4. И.П. Темп ср.,

**VI. "Пружинки"- 8 раз.**

И.П. - ноги врозь, руки на пояс;

1; полуприседание;

2. полуприседание;

3; глубоко присесть;

4. И.П.

**VII. "Достаем носочки".**

И.П. - ноги врозь, руки вверху;

1; наклон вперед, коснуться руками пола **/**вдох**/**

2. И.П.

**Бег 30 секунд**

**Ходьба**

**Организованный уход**

**КОМПЛЕКС (БЕЗ ПРЕДМЕТОВ)**

-построение, повороты на месте

|  |
| --- |
|   |

-ходьба обычная

-ходьба на носках чередуя

-ходьба на пятках, с обычной ходьбой

ходьба приставным шагом в стороны мин.

обычной ходьбой

непрерывный бег 1,5 мин.

-бег с высоким подниманием колен

-ходьба обычная

-перестроение в колонну по три, размыкание

I **ПОТЯГИВАНИЕ 6 раз**

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу

1- поднять руки вперед

2- поднять руки вверх, вдох

3- опустить руки вперед

4 *-* вернуться в и.п.

**IIОТВЕДЕНИЕ НОГИ 6 раз**

И.П..-ноги вместе, руки на поясе

1 -отвести правую (левую) ногу в сторону, выдох

2 - приставить ногу, вдох

3-4 –то же другой ногой

**III НАКЛОНЫ ВПЕРЕД 8 раз**

И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам

1- наклоны вперед, руки в стороны, выдох

2 – выпрямиться, вдох

**IV КРУГИ РУКАМИ по 4 раза в каждую сторону**

И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам

1-4 круговые движения руками вперед

5-8 движения назад дыхание произвольное

**V ПОДНИМАНИЕ НОГИ 8 раз**

И.п.- упор сидя сзади

1 -поднять правую (левую) ногу, выдох

2 -И.п.

3-4 -то же другой ногой

**VI НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ по 4 раза в каждую сторону**

И.п.- стоя на коленях, руки к плечам

1 –наклониться вправо, выдох

2 -И.п.

3-4 -то же другую сторону

**VII П/ИГРА «Бездомный заяц».**

**Ходьба**