Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы

**1. На зарядку становись!**  
Ходьба друг за другом. Лёгкий бег. Ходьба за первым и последним. (Менять направление 3 раза). Построение в круг.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Руки вверх".   
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказав при этом "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Постучим по коленям".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать при этом "тук-тук", выпрямиться. Повторить 4 раза.  
3. "Пружинки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.  
Перестроение из круга. Лёгкий бег. Ходьба друг за другом.  
**2. Зарядка.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба на носках. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Руки вперёд".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, затем опустить руки, сказав при этом "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Постучи по коленям"  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, сказать "тук-тук", выпрямиться. Повторить 6 раз.  
4. "Прыжки"  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и снова прыжки.  
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба по кругу друг за другом.  
**3. Матрёшки**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Матрёшки пляшут".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать "ох". Повторить 5 раз.  
2. "Матрёшки кланяются"  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.  
3. "Матрёшки качаются".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.  
4. "Прыжки".   
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки.  
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.  
**4. Зарядка с ленточками.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба с высоким пониманием колен. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения с ленточкой:  
1. "Ленточки вперёд"  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках ленточки. Вытянуть руки вперёд, опустить, сказать "вниз". Повторить 6 раз.  
2. "Наклоны в стороны".  
И.п.: ноги слегка расставлены, ленточки вверху. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п.  Повторить 3 раза.  
3. "Приседание".  
И.п.: ноги слегка расставлены, ленточки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.  
4. "Ленточки в стороны".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки с ленточками внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.  
Перестроение из звеньев в колонну. Лёгкий бег. Ходьба.  
  
**5. Часы.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба с высоким подниманием колен. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Заведи часы"  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
2. "Маятник качается"  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать "тик-так", вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
3. "Часы сломались".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.  
4. "Часы идут".  
И.п.: то же. Раскачивать руками вперёд-назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.  
**6. Зарядка с кубиками.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Перестроение в пары и ходьба парами. Перестроение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения с кубиками:  
1. "Постучим кубиками".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Наклоны в стороны".   
И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать "вправо" ("влево"), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.  
3. "Положи кубики".  
И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.  
4. "Кубики в стороны".  
И.п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.  
Перестроение из звеньев в колонну. Лёгкий бег. Ходьба.  
**7. Вот как мы умеем!**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба. Перестроение в пары. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Руки вперёд".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказав при этом "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Тянемся к солнышку".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
3. "Насос".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища, левая вверху, наклоняясь, сказать "ш-ш-ш", выпрямиться. Повторить 6 раз.  
4. "Прыжки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнять 8 прыжков на двух ногах на месте, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки.  
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.  
**8. Верёвочка.**  
Для проведения упражнений потребуется одна длинная верёвка.  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.  
Общеразвивающие упражнения с верёвкой:  
1. "Верёвку вперёд".  
И.п.: ноги слегка расставлены, верёвка внизу. Вытянуть руки с верёвкой вперёд, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
2. "Наклоны вперёд".   
И.п.: ноги на ширине плеч, верёвка внизу. Слегка наклониться вперёд, опуская верёвку, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
3. "Полуприседания".  
И.п.: ноги слегка расставлены, верёвка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.  
4. "Верёвку вверх".  
И.п.: то же. Поднять верёвку вверх, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.  
**9. Зима.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Погреем плечи"  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук плечи, сказать "ух", вернуться в и.п. 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. "Дровосек"  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперёд, пронести руки между ног, сказать "ух", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. Прыжки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки.  
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.  
**10. Обруч и я - друзья!**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения с обручем:   
1. "Обруч вверх".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказав при этом "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Повороты".  
И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в и.п., то же выполнить влево, выпрямиться.  
3. "Приседания".  
И.п.: ноги слегка расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать "сесть", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. "Обруч вперёд".  
И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Вытянуть обруч вперёд, опустить. Повторить 5 раз.  
Перестроение из звеньев в колонну. Лёгкий бег. Ходьба.  
**11. Мы - весёлые ребята!**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Хлопок над головой".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, сказать "хлоп", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
2. "Наклоны вперёд".   
И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, хлопнуть по коленям, сказать "хлоп", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
3. "Повороты в стороны".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать "вправо", вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.  
4. "Прыжки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, ходьба на месте, вновь выполнить прыжки.  
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.  
**12. Зарядка с мячиком.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения с мячом:  
1. "Мяч вверх".  
И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Положи мяч".  
И.п.: сидя. ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперёд, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
3. "Тянемся к солнышку".  
И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью, руки вытянуты. Подняться на носки, подняв руки с мячом вверх, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. "Мяч вперёд".  
И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу. Поднять мяч перед грудью, опустить. Повторить 5 раз.  
Перестроение из звеньев в колонну. Лёгкий бег. Спокойная ходьба.  
**13. Гуси.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Гуси машут крыльями".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Гуси пью воду".  
И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.  
3. "Гуси шипят".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, развести руки в сторны, произнести "ш-ш-ш", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. "Прыжки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, выполнить 8 прыжков на месте, ходьба и вновь повторить прыжки.  
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.  
**14. Зарядка с флажками.**  
Ходьба в колонне. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения с флажками:  
1. "Раскачивание флажков".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно качать руки с флажками вперёд-назад. Повторить 5 раз.  
2. "Повороты".  
И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.  
3. "Пружинки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2-3 раза, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.  
4. "Флажки вверх".  
И.п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать "вниз". Повторить 5 раз.  
Перестроение из звеньев в колонну. Лёгкий бег. Ходьба.  
**15. Бабочки.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба по диагонали (от угла комнаты к другому углу). Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Бабочки порхают".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 6 раз.  
2. "Бабочки сели на цветы".  
И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
3. "Бабочки летят над лугом".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. "Бабочки качаются на цветах".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
5. "Прыжки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь прыжки.  
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.  
**16. Зарядка с кубиками.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба по диагонали комнаты на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения с кубиками.  
1. "Кубики вверх".  
И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики вперёд, затем вверх, постучать ими, опустить, сказать "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Наклоны вперёд".  
И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5 раз.  
3. "Повороты в стороны".  
И.п.: ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать "вправо", выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.  
4. "Приседание".  
И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, сказать "сесть", встать. Повторить 5 раз.  
5. "Кубики вперёд".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками согнуты в локтях перед грудью. Вытянуть руки вперёд, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
Перестроение из звеньев в колонну. Лёгкий бег. Ходьба в колонне.  
**17. Лошадки.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Запряги лошадку".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд ладонями вверх, пальцы сжать в кулак, опустить руки. Повторить 5 раз.  
2. "Лошадка поднимает ногу".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
3. "Проверяем подковы".  
И.п.: стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперёд, поставить прямые руки на пол, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. "Поехали на лошадке".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. Повторить 4 раза.  
5. "Лошадка бьёт копытом".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
Перестроение из звеньев. Лёгкий бег. Ходьба в колонне.  
**18. Зарядка с обручами.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения с обручем:  
1. "Обруч вверх".  
И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказав при этом "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Положи обруч".  
И.п.: ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, опять наклониться, взять обруч и вернуться в и.п. Повторить 4 раза.  
3. "Повороты в стороны".   
И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать "вправо", вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.  
4. "Приседания".  
И.п.: ноги слегка расставлены, обруч поставить на пол, сказать "сесть", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
5. "Обруч на плечи".  
И.п.: ноги слегка расставлены, обруч вверху. Положить руки на плечи, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
Перестроение из звеньев. Лёгкий бег. Ходьба в колонне.  
**19. Физкультурники.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Мы плаваем".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.  
2. "Приготовиться к прыжку в воду".  
И.п.: то же. Присесть, наклониться вперёд, руки отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
3. "Физкультурники".  
И.п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказав при этом "вниз", впрямиться. Повторить 5 раз.  
4. "На зарядке".  
И.п: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.  
5. "Прыжки".  
И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперёд-назад то левую, то правую ногу.  
Перестроение. Ходьба в колонне.  
**20. Упражнения с мячом.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Мяч вверх".  
И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч над головой, опустить, сказав при этом "вниз". Повторить 5 раз.  
2. "Повороты в стороны".  
И.п.: ноги на ширине плеч. Мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в и.п. Выполнить то же влево. Повторить 6 раз.  
3. "Положи мяч".   
И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперёд, положить мяч на пол, выпрямиться. Наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.  
4. "Пружинки".  
И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
5. "Мяч к груди".  
И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в вытянутых руках. Согнуть руки с мячом в локтях, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
Перестроение. Лёгкий бег в колонне. Ходьба.  
**21. Самолёты.**  
Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.  
Общеразвивающие упражнения:  
1. "Заводим мотор".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать "р-р-р", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
2. "Самолёты готовятся к полёту".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
3. "Починим колёса".  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказав при этом "хлоп", вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  
4. "Самолёты летят".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.  
5. "Прыжки".  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, ходьба на месте и вновь прыжки.  
Перестроение . Ходьба в колонне.