

## Средняя группа

### Утренняя гимнастика

#### 1 комплекс

**I.** Построение в колонну по одному. Ходьба, на сигнал (воробьи) остановиться, сказать «Чик- чирик». Повторить 3-4 раза. Ходьба и свободное перестроение. (30с.)

#### **II.** ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. «Птички машут крыльями» - поднять руки в стороны до уровня плеч, затем опустить, произнося: «Чик – чирик». Повторить 4-5 раз
2. И.п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повороты туловища влево и вправо. Повторить 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, наклониться вперед - вниз и постучать пальцами по коленям, произнося «Чик-чирик», вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и побарахтаться, как жучок, повернуться на спину, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.
5. Повторение упражнения №1

#### **III.** Прыжки и ходьба в колонну по одному (30с.)

- дыхательные упражнения
- игра малой подвижности «Части тела»

#### 2 комплекс

**I.** Свободная ходьба, легкий бег в противоположенную сторону. У детей в руках флажки. Ходьба и построение в три колонны. (30с.)

#### **II.** ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. «Покажи флажки»- поднять руки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - сидя на полу, скрестить ноги, флажки в руках стоят палочками на коленях. Повернуться вправо, спрятать флажок за спину, вернуться в и. п. То же повторить влево. Повторять 3-4 раз в каждую сторону.
3. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки с флажками вдоль туловища. Наклониться в перед- вниз и постучать палочкой флажка об пол, сказать «Тук-тук». Повторить 5-6
4. И.п.: лежа на спине, руки с флажками вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, подуть на флажок, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.
5. Повторение упражнения №1

#### **III.** Приседания с прыжками. Ходьба в колонне по одному. (30с.)

- дыхательные упражнения
- игра малой подвижности «Передай другому»

Слова: « По утрам зарядку делай,  
Будешь сильным, будешь смелым! »

## Утренняя гимнастика

### 1 комплекс

**I.** Ходьба в колонне по одному с погремушкой в руках. Бег в рассыпную, звеня погремушкой, ходьба и перестроение в две колонны. (30с.)

### II. ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки с погремушкой вдоль туловища. Поднять руки в стороны, погребеть погремушками, опустить вниз. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - сидя на полу, скрестить ноги. Повернуться влево – назад и левой рукой положить сзади себя погремушку, вернуться в и. п. То же выполнить правой рукой. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперед - вниз и погребеть погремушкой, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно подтягиваться к туловищу ноги, согнутые в коленях, и постучать погремушкой по колену, сказать «Тук- тук». Повторить 5-6 раз.

5. Повторение упражнения №1

**III.** Ходьба. «Лошадки » - прямой галоп. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Летает – не летает»

### 2 комплекс

**I.** Построение ходьба в колонне по одному вперед и назад. Ходьба с высоко поднятыми согнутые в коленях ноги; построение в две колонны. (30 с.)

### II. ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Качание рук вперед – назад. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать «Тик», вернуться в и. п. «Так». То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза.

3. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. «Бьют часы» - наклониться вперед – вниз, сгибая ноги в коленях, сказать: «Бом», вернуться в и.п. Повторить 3-4р

4. И.п. - лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Сесть, опираясь об пол руками, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

5. Повторение упражнения №1

**III.** «Мячики прыгают, мячики покатались» - подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении. Ходьба. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Поезд»

Слова: «Здоровье в порядке,

Спасибо зарядке!».

## Утренняя гимнастика

### 1 комплекс

**I.** Ходьба по кругу. Бег в свободном направлении. (30с.)

#### **II.** ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны до уровня плеч, Вернуться в исходное положение, сказать: «Га- гага». Повторить 4-6 раз.

2. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в и. п. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. «Гуси шипят» - наклониться вперед и посмотреть перед собой, произнося: «Ш-Ш-Ш», вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, руки вытянуть вдоль плеч. Поднять руки и ноги вверх и побарахтаться, как жучок. После нескольких движений опустить руки и ноги на пол, затем повторить упражнение. Повторить 5-6 раз.

5. Повторение упражнения №1

**III.** Ходьба в колонне по одному. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Передай другому»

### 2 комплекс

**I.** Построение в колонну по одному и ходьба топающим шагом. Остановка на красный сигнал светофора – воспитатель показывает, красный круг. Легкий бег врассыпную. (30с.)

2. Ходьба и перестроение в три колонны.

#### **II.** ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. «Паровоз» - движения согнутыми руками вперед- назад. При движении рук произносить: «Чу». Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. «Починим рельсы» - повернуться вправо - назад постучать кулаком по полу сзади, сказать: «Тук- тук», вернуться в и. п. То же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раз в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Проверим колеса» - наклониться вперед - вниз и похлопать себе по коленям, вернуться в и. п.. Повторить 5-4 раза.

4. И.п. - лежа на полу, руки вытянуть вдоль туловища. Подтянуть обе согнутые руки в туловищу, сказать: «Чу», вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

5. Повторение упражнения №1

**III.** «Зайчики»- прыжки на месте и бег. Ходьба. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Что спрятано?»

Слова: «Солнце встало над страной,

С добрым утром, Край Родной!»

## Утренняя гимнастика

### 1 комплекс

**I.** Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную. На сигнал «найди свое место» построиться в колонну. Повторить 2-3 раза. (30с.)

2. Ходьба на внешней стороне стоп. Взять флажки и построиться в круг.

### **II.** ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки с флажками поднять в стороны. «Сигнальщики»- качание рук, скрещивание их перед собой, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вправо, постараться достать флажком пол, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

3. И.п. - сидя на полу, ноги врозь, руки с флажками перед собой. Наклониться вперед - вниз, дотянуться флажками носков ног, выпрямиться. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, руки с флажками вдоль туловища. Подтянуть левую согнутую ногу к груди, поставить левой рукой флажок и подуть на него, вернуться в и. п. То же выполнить правой ногой. Повторить 5-6 раз.

5. Повторение упражнения №1

**III.** Подпрыгивание на месте, бег врассыпную. Ходьба. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Где позвонили?»

### 2 комплекс

**I.** Построение и ходьба парами. Бег врассыпную. Ходьба и построение в звенья. (30с.)

### **II.** ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. «Покажи ладошки» - поднять руки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повороты вправо и лево, произнося : «Ж-Ж-Ж». Повторить 4 раза в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперед- вниз, коснуться руками носков ног, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Побарахтаться руками и ногами, имитируя движения жука, произнося «Ж-Ж-Ж-Ж», вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

5. Повторение упражнения №1

**III.** И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки внизу. Подпрыгивание на двух ногах и бег. Ходьба парами. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Съедобное – не съедобное»

Слова: «Пусть летят к нам в комнату,  
Все снежинки белые,  
Нам совсем не холодно,  
Мы зарядку делаем!»

## Утренняя гимнастика

### 1 комплекс

**I.** Построение в колонну по одному с погремушками в руках, ходьба, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях. Бег врассыпную и притопы на месте. Ходьба и построение в звенья. (30с.)

### II. ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Покажи погремушку» - вытянуть руки вперед – в стороны, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

2. И.п. - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе, погремушки сзади на полу. Повернуться вправо, взять погремушку правой рукой, погребеть, сказать: «Динь - динь», положить погремушку на место, вернуться в и. п. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вниз, несколько раз покачать погремушками, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. Погребеть погремушками, поднять ноги, согнутые в коленях, и подвигать ими – «Едем на велосипеде».

5. Повторение упражнения №1

### III. «Едут автомобили» - ходьба топающим шагом. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Живое – не живое»

### 2 комплекс

**I.** Ходьба в колонне по одному вперед и назад. На сигнал «Зайки» прыжки на двух ногах с последующим бегом. Повторить 3 раза. Ходьба, перестроение в звенья. (30с.)

### II. ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперед – назад, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклоны корпуса влево и вправо, наклоняясь, говорить: «Ш-Ш-Ш». Повторить по 4 раз в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки спрятать за спину. Наклониться вперед, посмотреть перед собой, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. «Жуки»- свободное движение рук и ног, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

5. Повторение упражнения №1

### III. Приседания с подпрыгиванием, легкий бег (30 с)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Поймай и назови»

Слова: «Кто с зарядкой дружит смело,

Тот с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,

И веселый целый день!»

## Утренняя гимнастика.

### 1 комплекс

**I.** Ходьба парами. На сигнал «Лошадки» ходить, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях. Повторить 3-4 раза. Ходьба и построение в звенья. (30с.)

### II. ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - сидя на полу, скрестить ноги, руки перед собой, повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад, вернуться в и. п. То же выполнить влево.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперед – вниз, сгибая ноги в коленях, достать пол руками, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поставить на пол, руки вдоль туловища. Потопать ногами, вернуться в и. п. Повтор 3-4 раза.

5. Повторение упражнения №1

**III.** Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении. Ходьба друг за другом (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Птицы и животные»

### 2 комплекс

Ходьба в колонне по одному с ленточками в руках. Ходьба врассыпную на носках. Бег врассыпную. Ходьба и построение в круг(30с.)

### ОРУ

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить. Качание рук вперед- назад, после нескольких движений вернуться в и. п.

И.п. - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, коснуться рукой пола, вернуться в и. п. То же выполнить влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вниз, ленточками коснуться пола, вернуться в и. п. Повторить 5- 6 раз.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Свободно подвигать руками и ногами, поднятыми вверх, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

Повторение упражнения №1

Прыжки, ходьба. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Если нравится тебе, то делай так...»

Слова: «Почему мы смелые,

Сильные, умелые,

Потому что по утрам,

Мы зарядку делаем! »

## Утренняя гимнастика

### 1комплекс

I. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «воробышки» подпрыгивание на двух ногах и бег. Повторить 2раза. Ходьба и свободное построение. (30с.)

### II. ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. «Большой и маленький мяч» - развести руки в сторону, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. «Заводная птичка» - повороты туловища вправо и влево. В момент поворота дети говорят «Трик». Повторить 3-4 раза

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. «Птички клюют» - наклоняться вперед - вниз, сгибая колени, и постучать пальцами по коленям, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременно подтягивая к груди правую левую ногу, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

5. Повторение упражнения №1

### III. «Лошадки»- прямой галоп. Ходьба. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Живое – не живое»

### 2комплекс

I. Ходьба в колонне по одному с флажками в руках, бег в обратную сторону, свободное построение в звенья. (30с.)

### II. ОРУ

1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. Вытянуть руки вперед, в стороны, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вправо, вернуться в и. п. То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п. - сидя на полу, вытянуть руки вперед – в стороны, руки с флажками перед собой. Наклониться вперед- вниз, дотянуться флажками до носков ног, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища на полу. Подтянуть согнутые в коленях ноги к груди, поставить на колени флажки, подуть на них, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

5. Повторение упражнения №1

Положить флажки. Прыжки на месте и бег в прямом направлении. Ходьба. (30с.)

- дыхательные упражнения

- игра малой подвижности «Части тела»

Слова: «На зарядку утром рано,

Мы выходим с барабаном!»

## Утренняя гимнастика

### 1 комплекс

- I. Ходьба по кругу, держась за руки. Легкий бег врассыпную. Ходьба по кругу. (30с.)
- II. ОРУ
  1. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. «Колеса паровоза» - круговые движения руками вперед- назад. Повторить 5-6 раз.
  2. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться в правую сторону, вернуться в и. п. То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
  3. И.п. - то же. Наклониться, сгибая ноги в коленях, дотронуться руками до пола, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
  4. И.п. - лежа на спине, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. Хлопки в ладоши перед собой; затем свободные движения ногами, изображая езду на велосипеде.
  5. Повторение упражнения №1  
«Самолеты» - бег врассыпную. Ходьба. (30с.)
    - дыхательные упражнения
    - игра малой подвижности «Летает – не летает»

### 2. комплекс

- I. Свободная ходьба в одном направлении, легкий бег в противоположную сторону. У детей в руках мяч. Построение в три колонны. (30с.)
- II. ОРУ
  1. И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной, мяч в правой руке. Поднять руки в стороны вверх, подняться на носки, мяч переложить в другую руку, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раза.
  2. И.п. - ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке. Со словом «положим» присесть, положить мяч на пол перед собой, выпрямиться, руки на пояс. Со словом «возьмем» присесть, взять левой рукой мяч, встать руки в стороны. Повторить 4-5раз.
  3. И.п. - сидя на полу, ноги калачиком, руки на коленях, мяч в правой руке. Поворот туловища вправо, положить мяч на пол справа. Поворот прямо, взять мяч, выпрямиться, руки на коленях. То же в левую сторону. Повторить 3-4 раза
  4. И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной, мяч в правой руке. Подняться на носки, руки в стороны, прогнуться к правой руке, опуститься на всю ступню, переложить мяч за спиной в левую руку. То же в левую сторону. Повторить 3-4.
  5. Повторение упражнения №1  
Положить мяч, прыжки на месте. Ходьба. (30с.)
    - дыхательные упражнения
    - игра малой подвижности «Передай другому»

Слова: «Выши руки! Шири плечи!

Раз, два, три, дыши ровней.

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней!»



## Утренняя гимнастика

### 1 комплекс

- I. Ходьба по кругу. Бег в обратную сторону. Ходьба и перестроение в звенья. (30с.)
- II. ОРУ
  1. И.п. - ноги слегка расставлены, руки опустить. Поднять руки в стороны, опуская их вниз – назад, соединить кисти рук за спиной, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.
  2. И.п. - то же. Наклониться в правую сторону, скользя руками вдоль туловища, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
  3. И.п. - то же. Наклониться вперед – вниз, постараться достать руками пол, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
  4. И.п. - сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться о пол. Приподнять повыше обе согнутые в коленях ноги, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.
  5. Повторение упражнения №1
  6. «Мячики» - подпрыгивание на месте и бег. Ходьба. (30с.)
    - дыхательные упражнения
    - игра малой подвижности «Карлики и великаны»

### 2 комплекс

- I. Свободная ходьба в одном направлении, легкий бег в противоположную сторону. У детей в руках флажки. Ходьба и перестроение в три колонны. (30с.)
- II. ОРУ
  1. И.п. - ноги слегка расставлены, руки с флажками за спиной. «Покажи флажок» - поднять руки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.
  2. И.п. - сесть на пол, скрестив ноги, флажки в руках стоят палочками на коленях. Повернуться вправо, спрятать флажок за спину, вернуться в и. п. То же повторить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
  3. И.п. - стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками вдоль туловища. Наклониться вперед – вниз и постучать палочками флажка об пол, сказать «Тук- тук». Повторить 5-6 раз.
  4. И.п. - лечь на спину, руки с флажками вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, подуть на флажок, вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.
  5. Повторение упражнения №1
  6. Положить флажки и побегать в рассыпную. С окончанием бега взять флажки.

Ходьба в колонне по одному. (30с.)

- дыхательные упражнения
- игра малой подвижности «Передай другому»

Слова: «Здоровье в порядке,  
Спасибо зарядке»