

Картотека

Утренняя гимнастика.

Средняя группа.



Составила:
Тимощенко С.П.
воспитатель ВКК

Утренняя гимнастика средняя группа 4-5 лет.

Комплекс № 1. Средняя группа.

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя .

Упражнения без предметов.

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны; вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку и ногу в сторону, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Комплекс № 2 (с флажками). Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному, бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).

Упражнения с флажками.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу; 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3- флажки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 –поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперёд, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

Комплекс № 3(с мячом большого диаметра). Средняя группа

1. Ходьба и бег между мячами (6-8 штук), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).

Упражнения с мячом большого диаметра.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 – присесть, мяч вынести вперёд; 2 – встать, вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2 – 3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахиывая платочком.

Комплекс № 4 (с кубиками). Средняя группа.

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны, 2 – кубики вверх, 3 – кубики в стороны, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – 2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперёд, выложить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 -вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному

Комплекс № 5. Средняя группа.

1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, лёгкий бег).

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 - вернуться в И. п.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч руки на поясе. 1 – наклон вперёд; 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны 2 – присесть; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – подняться на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. Игра «Найдём лягушонка» или Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 6 (с кубиками). Средняя группа

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, убрать руки за спину; 3 – присесть, взять кубик в левую руку; 4 – встать, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

4. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 - вернуться в И. п.; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

5. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

Комплекс № 7 (с мячом большого диаметра). Средняя группа

1. Ходьба и бег по одному; ходьба врассыпную между мячами.

Упражнения с мячом большого диаметра.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч к левой ноге; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.

6. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячом вперёд. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками. Повторить 5 – 6 бросков.

7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд).

8. Ходьба и бег между мячами.

Комплекс № 8 (с флажками). Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчёлки» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки вниз. 1 – флажки в стороны, 2 – флажки вверх, руки прямые; 3 – флажки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны. 2 – наклон вперёд, скрестить флажки. 3 – выпрямиться, флажки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 – присесть. Вынести флажки вперёд; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

Комплекс № 9 (с платочком). Средняя группа.

1. Игра «Догони пару».

Упражнения с платочком.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперёд, 2 – платочек вверх, 3 – платочек вперёд, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 – поворот вправо, взмахнуть платочком, 3-4 - вернуться в И. п. Переложить платочек в левую руку. То же в лево. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2 – присесть, вынести платочек вперёд, 3- 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

5. И. п. - стоя, ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 – наклон вперёд, помахать платочком вправо (влево); 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Комплекс № 10 (с кубиками). Средняя группа.

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

Упражнения с кубиками.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- поднять кубики в стороны, 2 – кубики через стороны вверх, 3 – опустить кубики в стороны, 4 - вернуться в И. п.

Повторить 5-6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклониться вперёд, положить кубики на пол; 2 – выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 – наклониться, взять кубики; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2 – присесть, вынести кубики вперёд, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 11 (на скамейке).. Средняя группа

1. И. п. - стоя, скамейка между ног, руки за спину. 1 – 2 – руки через стороны вверх, хлопок, 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

2. И. п. - сидя на скамейке верхом, руки у плеч. 1-2 – наклон вправо (влево), коснуться рукой пола, ноги не сдвигать. Повторить по 3 раза.

3. И. п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1-2 – встать, руки вверх; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя лицом к скамейке, ноги врозь, руки за голову. 1-2 – наклон вперёд, ладони на скамейку, смотреть вперёд, ноги не сгибать; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

5. Пройти вдоль скамейки в приседе, опираясь на скамейку. Повторить 2 раза.

6. Повторить первое упражнение (4 раза в медленном темпе).

Комплекс № 12. Средняя группа

1. Игровое упражнение «Весёлые снежинки». Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную – ветер разносит снежинки.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- руки вперёд, 2 – руки вверх, 3 – 4 – через стороны руки вниз. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни. 1-2 – присесть, обхватить колени руками; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. - лёжа на спине, руки за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. Игра по выбору детей.

Комплекс № 13 (с малым мячом). Средняя группа

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки» дети останавливаются и выполняют лёгкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег. *Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см).*
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
3. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперёд. 2-3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой. 4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. –сидя, ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону. 2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево. Повторить 6 раз.
5. И. п. – лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, вынести мяч вверх - вперёд. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть , вынести мяч вперёд в обеих руках. 2 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 14 (с кеглей). Средняя группа

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, расставленными врассыпную. *Упражнения с кеглей.*
2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 - руки в стороны. 2 – руки вперёд, переложить кеглю в левую руку. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны. 2 – наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку за левой ногой. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону. 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперёд, поставить кеглю между пяткок. 2 – выпрямиться, руки на пояс. 3 – наклониться, взять кеглю. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку. 3-4 – опустить ногу, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
7. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

Комплекс № 15 (с мячом большого диаметра). Средняя группа

1. Ходьба по кругу вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыжок» - остановиться и прыгнуть в круг; из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

Упражнения с мячом большого диаметра.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги.

Повторить по 4 раза.

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

5. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Комплекс № 16. Средняя группа.

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию 9 расстояние между ними 0,5 м).

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки в стороны. 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 – наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2 – встать, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперёд – вверх. 2 – развести ноги в стороны. 3 – соединить ноги вместе. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь. 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 17 (с мячом большого диаметра). Средняя группа.

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Построение в круг.

Упражнения с мячом большого диаметра.

2. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3- наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперёд. 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. 1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой. 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. Игра «Кот и мыши».

Комплекс № 18 (на стуле). Средняя группа

1. Игровое задание «Догони свою пару» (дети бегут с одной стороны зала на противоположную).
- Упражнения на стуле.*
2. И. п. - сидя на стуле, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны. 2 – поднять руки вверх. 3- руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево). 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперёд – вверх. 2 – опустить ногу, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево). 3 – выпрямиться. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. – стоя за стулом, держась за спинку стула. 1 – 2 – приседая, колени развести. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счёт воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 19. Средняя группа

1. Ходьба и бег в колонне по одному; задания чередуются.
- Упражнения без предметов.*
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться. 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд, коснуться пола между пяток ног. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 2 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. – стойка, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя ноги вперёд и наклоняя голову. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево). 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. Игра «Совушка».

Комплекс № 20. Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

Упражнения без предметов.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны. 2 – руки за голову. 3 – руки в стороны, 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

4. И. п. – стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги. 3 – 4 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх. 3 – 4 – вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

6. И. п. – лёжа на животе, руки прямые. 1 – 2 – прогнуться, руки вперёд-вверх. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 4- 5 раз.

7. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1 -2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.

8. Игра «Огуречик, огуречик...»

Комплекс № 21 (с кубиками). Средняя группа

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- кубики в стороны. 2- кубики вверх. 3- кубики в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5- 6 раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, кубики у плеч. 1 – вынести кубики вперёд. 2 – наклониться, положить кубики у носков ног. 3 – выпрямиться, руки на поясе. 4 – наклониться, взять кубики, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – присесть, кубики вперёд. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5 - 6 раз.

5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 - -2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 22 (с мячом большого диаметра). Средняя группа

1. Ходьба в колонне по одному.

Упражнения с мячом большого диаметра.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч на грудь. 2- мяч вверх, потянуться. 3 – мяч на грудь. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 - 6 раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-3 – наклониться вперёд и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1 – 4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1 – 2- поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать его. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотами вокруг своей оси на счёт 1-8. перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.

7. Игра «Автомобили».

Комплекс № 23. Средняя группа

1. Игра «По ровненькой дорожке».

Упражнения без предметов.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны. 2 – руки за голову. 3 – руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться вперёд, коснуться пола. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки за головой. 1 – 2 – присесть, руки в стороны. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз

5. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз .

6. И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. выполняется под счёт воспитателя 1-8, затем пауза и повторить ещё раз.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 24 (с флажками). Средняя группа

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – поднять флажки в стороны. 2 – флажки вверх. 3 – флажки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 4 -6 раз .

3. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны . 2 - наклон вперёд к правой (левой) ноге. 3 – выпрямиться, флажки в стороны . 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз
4. И. п. – стойка на коленях, флажки у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз
5. И. п.- стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны. 2- вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
6. И. п. – основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба в правой руке).

Комплекс № 25 (с малым мячом). Средняя группа

1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).
- Упражнения с малым мячом.*
2. И. п.- стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны. 2 – поднять руки вверх, передавая мяч в другую руку. 3 – руки в стороны. 4 – опустить руки вниз. Повторить 5 -6 раз
 3. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге. 2 - 3 – прокатить мяч к левой, обратно к правой. 4 - вернуться в И. п. То же с наклоном к левой ноге. Повторить 4 - 5 раз
 4. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 - присесть, вынести мяч вперёд. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
 5. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1 – 2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руку с мячом, коснуться мячом колена. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
 6. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется в произвольном варианте.
 7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

Комплекс № 26 (с кубиками). Средняя группа.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.
- Упражнения с кубиками.*
2. И. п. – основная стойка, кубики внизу. 1 – кубики вперёд. 2 – кубики вверх. 3 – кубики в стороны . 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
 3. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. 1 –2 - наклониться вперёд, положить кубики у носков ног. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
 4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1- поворот вправо, положить кубик у носков ног. 2 – выпрямиться. 3 – поворот влево, поставить кубик. 4 – выпрямиться. 5 – поворот вправо (влево), взять кубик. 6 - вернуться в И. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
 5. И. п.- основная стойка, кубики у плеч. 1-2 – присесть, вынести кубики вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз
 6. И. п.- стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.
 7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 27 (с мячом большого диаметра). Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге,, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом малого диаметра.

2. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
3. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх. 2 – наклон вправо (влево). 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз
4. И. п. - основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперёд. 2 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз
5. И. п. – лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1-2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колен. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4 -6 раз
6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 28 (с кубиком). Средняя группа

1. Игра «Совушка».

Упражнения с кубиком.

2. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1 – 2 – поднимаясь на носки переложить кубик в левую руку. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
3. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку. 2 – И. п. кубик в левой руке. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться, положить кубик у носка левой ноги. 2 - выпрямиться, руки на пояс. 3 – наклониться, взять кубик в левую руку То же к правой ноге. Повторить по 3 раза.
5. И. п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носка ног. 2 – поворот вправо (влево), взять кубик. Повторить 6 раз
6. И. п.- основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

Комплекс № 29 (с флажками). Средняя группа.

1. Игра «По ровненькой дорожке».

Упражнения с флажками.

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны . 2 – флажки вперёд, скрестить. 3 – флажки в стороны 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 -5 раз
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), взмахнуть флажками. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз
4. И. п.- основная стойка, флажки у плеч. 1-2 – присесть, вынести флажки вперёд .3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поднять флажки в стороны . 2 – наклониться вперёд, скрестить флажки. 3 - выпрямиться, флажки в стороны . 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз
6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой.

Комплекс № 30. Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики); ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов.

2. И. п.- основная стойка, руки на поясе. 1 – руки к плечам. 2 – руки вверх. 3 – руки к плечам. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд, коснуться ладонями колен. 3 - выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз
4. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. 3 - выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз
5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – 2 – присесть, руки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз
6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №31 (с мячом большого диаметра). Средняя группа.

1. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.
Упражнения с мячом большого диаметра.
2. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вперёд. 2 – мяч вверх, руки прямые. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 – присесть, мяч вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч мяч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, вернуться в И. п. Повторить по 3 раза.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками (несколько раз подряд).
6. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1 – правую ногу назад на носок, мяч вперёд. 2 – И. п. То же левой ногой. Повторить 5 -6 раз
7. И. п. - основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 32 (с косичкой (скакалкой)). Средняя группа.

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
Упражнения с косичкой (скакалкой).
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни. 1- косичку на грудь. 2- косичку вверх, потянуться. 3- косичку на грудь. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 – косичку вверх. 2- наклон вправо (влево). 3 - выпрямиться, косичку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-2 – присесть, косичку вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1- поднять косичку вверх. 2- наклон вперёд, коснуться косичкой правой (левой) стопы. 3- выпрямиться, косичку поднять вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз
6. И. п. - основная стойка, косичка внизу. 1- прыжком ноги врозь, косичку вперёд. 2- прыжком ноги вместе, косичку вниз. Выполняется на счёт воспитателя 1-8. Повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 33 (с кеглей). Средняя группа.

1. Игра «Совушка».

Упражнения с кеглей.

2. И. п. - основная стойка, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны.

2 – поднять кеглю вверх, переложить в левую руку. 3 – руки в стороны.

4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз

3. И. п. - основная стойка, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю на пол. 2 – встать, выпрямиться. 3 – присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в И. п.

Повторить 4-5 раз

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги. 2 - выпрямиться, руки на пояс. 3 – поворот вправо (влево), взять кеглю. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз

5. И. п. - сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1- наклониться вперёд, поставить кеглю у носков ног. 2 - выпрямиться, руки на пояс. 3 – наклон вперёд, взять кеглю. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз

6. И. п. - основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.

Комплекс № 34 (с кубиком). Средняя группа.

1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег по дорожке (из шнуров или реек), длиной в 3-4 м, шириной 30 см.

Упражнения с кубиком.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны. 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку. 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п.

Повторить 4-5 раз

3. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – наклон вправо (влево) положить кубик, подальше. 2 - выпрямиться, руки на пояс. 3 – наклон вправо (влево), взять кубик. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклон вперёд, поставить кубик между пятки ног. 2 - выпрямиться, руки на пояс. 3- наклон вперёд, взять кубик левой рукой. 4 - вернуться в И. п., кубик в левой руке. Повторить 4-5 раз

6. И. п.- основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между серией прыжков.

7. Игра «Совушка».

Комплекс № 35 (с мячом большого диаметра). Средняя группа.

1. Игра «Догони мяч». По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побежать за ним. Возвращаются дети для повторения игрового задания шагом.
Упражнения с мячом большого диаметра.
2. И. п.- основная стойка, мяч внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, мяч поднять вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать. 2- вернуться в И. п. Повторить несколько раз подряд.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- поворот вправо (влево). 2- бросать мяч о пол у правой (левой) ноги. 3 – поймать мяч. 4 - вернуться в И. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками. Несколько раз подряд (выполняется в произвольном темпе).
6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 36. Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.
2. «Пропеллер». И. п.- стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. 1 – руки в стороны . 2 – перед грудью, вращать одну вокруг другой. 3 - в стороны 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз
3. «Шагают руки» И. п. – сидя, ноги врозь, руки за голову. 1 – 4 – наклон вперёд, переставлять вперёд руки. 5-8 – то же, назад, вернуться в И. п. Повторить 5раз
4. «Велосипедист». И. п. – лёжа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) – и. п. – приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз
5. «Маятник». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – наклон вправо. 2 – выпрямиться. 3 – наклон влево. 4 – вернуться в И. п. спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза
6. «Отставление ноги». И. п. - основная стойка, руки за головой. 1 – правую ногу на носок в сторону. 2 – И. п. 3 – отвести левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. . Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.
7. «Волчок». И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг своей оси. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

Комплекс № 37 (с мячом большого диаметра). Средняя группа.

Ходьба и бег врассыпную.

1. «Мяч за голову». И. п. - стоя, ноги слегка расставить, мяч внизу. 1-2 – мяч вверх, посмотреть. 3-4 – за голову, голову не опускать. 5-6 – мяч вверх, посмотреть. 7-8 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз

2. «Передай». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч на полу справа. 1-2 – наклон вперёд, прокатить мяч к левой ноге. 3-4 - вернуться в И. п. То же к правой ноге.

Повторить 4 раза

3. «Не задень». И. п. – сидя, ноги упор, руки упор сбоку, мяч на полу перед ногами. 1-2 – ноги врозь. 3-4 - вернуться в И. п., ноги скрестно. Голову не опускать, спина прямая.

Повторить 6 раз

4. «Повернись и поймай». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.

Поворот, бросок о пол, поймать, вернуться в И. п. То же в другую сторону. То же, подбросить и поймать. То же, на и.п. сидя. Повторить 4 раза

5. «Погладим». И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу перед ногами. Присесть, погладить мяч, выпрямиться.

Повторить 4-6 раз

6. «На месте и вокруг». И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу перед ногами. 12-16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча (два круга). Прыгать легко. Повторить 3 раза.

Комплекс № 38. Средняя группа.

Ходьба с выполнением заданий для рук.

1. «Сильные». И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 – руки к плечам, кисть в кулак. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз

2. «Хлопок по колену». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон к правому (левому) колену, хлопок. 3-4 - вернуться в И. п. То же , ниже колена.

Повторить 3 раза

3. «Спрячь пятки». И. п.- сидя, руки в упор сзади. 1-2 – ноги врозь, ятками вперёд. 3-4 - вернуться в И. п., оттянув пятки., спрятав пятки. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз

4. «Ворота». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо (влево), ноги выпрямить. 3-4 - вернуться в И. п. смотреть в сторону поворота. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).

5. «Приседание». И. п.- основная стойка. 1-2 – приседая, руки на пояс. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4 -6 раз

6. «Подпрыгивание». 10-16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3-4 раз

Комплекс № 39(с кубиками). Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному.
2. «Постучи». И. п. - лёжа на спине. 1-2 – кубики вверх, постучать о пол. 3-4 - вернуться в И. п. То же из И. п. кубики в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз
3. «Кубиком до пола». И. п. – сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1-2 – поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной. 3-4 - вернуться в И. п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.
4. «Спрячем». И. п.- сидя, кубики в стороны. 1 – согнуть ноги, кубики за колени. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз
5. «Не урони». И. п. – стоя, ноги врозь, кубики на полу. 1 -2- наклон вперёд, коснуться кубика указательными пальцами. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз
6. «Осторожно». И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, кубики с боков. 1-2 – присесть, спину прямо, коснуться кубиков. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз
7. «Подпрыгивание». И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 6-8 пружинок, приподнимая пятки, 8-10 подпрыгиваний и ходьба, опустить кубики. Повторить 3-4 раза.
8. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

Комплекс № 40. Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.
2. «К плечам». И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – руки к плечам. 2 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. «Гуси шипят». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперёд, голову приподнять. 2 – вернуться в И. п. То же, при наклоне руки в стороны – назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
4. «Потянись». И. п. – сидя на пятках, руки к плечам. 1-2 – встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх. 3-4 - И. п. Повторить 6 раз.
5. «Поворот». И. п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 – поворот вправо, посмотреть назад. 2 - И. п. 3 – поворот влево. 4 - И. п. Повторить 6 раз.
6. «Спрятались». И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – низко присесть, голову положить на колени. 3-4 - И. п. Повторить 6 раз.
7. «Подпрыгивание». И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Несколько пружинок со взмахом рук вперёд – назад. 10-16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8-10 шагов. Повторить 3-4 раза.

Комплекс № 41 (со стулом). Средняя группа.

1. Ходьба на носочках, пятках.
2. «Руки вместе». И. п. – сидя, спина прижата к спинке стула, руки за спиной вместе, голову прямо. 1-2 – руки через стороны вверх. 3-4 - И. п. Повторить 6 раз.
3. «Ниже колен». И. п. - сидя, спина прижата к спинке стула, ноги врозь, пошире, руки упор сзади. 1-4 – руки через стороны вверх, наклон к правой ноге. 5-8 - И. п. То же к левой ноге. То же одновременно к обеим. Повторить по 3 раза.
4. «Выпрями ноги». И. п. – сидя, спина прижата к спинке стула, руки за спиной. 1-2 – поднять правую (левую) ногу. 3-4 - И. п. Повторить по 3 раза.
5. «Посмотри на руку». И. п. – сидя верхом на стуле, лицом к спине стула, руки на спинке. 1-2 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону, посмотреть на неё. 3-4 - И. п. Повторить по 3 раза.
6. «Подпрыгивание». И. п. – стоять к стулу боком, ноги слегка расставить, руки вниз. 15-20 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг стула. Повторить 2 раза.
7. Ходьба в колонне по одному вокруг стульев.

Комплекс № 42 (на стуле). Средняя группа.

1. «Шагают пальцы». И. п. – сидя верхом, лицом к спинке стула, руки на спинке стула у сиденья. 1-4 – перебирая пальцами, продвигаться вверх. 5-8 – тоже - И. п. Повторить 6 раз.
2. «Насос». И. п. – сидя, спину ближе к спинке стула, руки на поясе. 1-2 – наклон вправо (влево). 3-4 - И. п. Повторить по 3 раза.
3. «Работают ноги». И. п. – сидя на полу, ноги под стулом, руки упор сбоку. 1 – согнуть правую . 2 - И. п. То же левой ногой. То же одновременно сгибая и поочерёдно выпрямляя каждую, и наоборот. Повторить по 3 раза.
4. «Посмотри на руку». И. п. – сидя верхом на стуле, лицом к спинке, руки на спинке. 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку. 3-4 - И. п. то же влево. Повторить по 3 раза.
5. «Ноги врозь». И. п. - сидя, ступни ног под стулом, руки упор сзади. 1 – согнуть ноги ближе к себе. 2 – врозь, не задев стул. 3 – согнуть, спину прямо. 4 - И. п. Голову не опускать. Повторить 4-5 раз.
6. «Высоко». И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – подняться на носки. 2-3 – стоять. 4 - И. п. Повторить 2-3 раза, затем подпрыгивание и ходьба вокруг стула (по 2 круга). Повторить 3-4 раза.

Комплекс № 43 . Средняя группа.

1. Построение в колонну по одному. Ходьба, на сигнал «воробышки» остановиться, сказать «Чик-чирик». Повторить 3-4 раза.
2. Ходьба на четвереньках.
3. Ходьба и свободное перестроение.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. «Птички машут крыльями» - поднять руки в стороны до уровня плеч, затем опустить. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повороты туловища влево и вправо. Повторить 4 раза в каждую сторону.
6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, наклониться вперёд – вниз и постучать пальцами по коленям, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и побарахтаться, как жучок, перевёрнутый на спину, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 44 (с флажками). Средняя группа.

1. Свободная ходьба в одном направлении, лёгкий бег в противоположную сторону. У детей в руках флажки.
2. Ходьба и построение в 3 колонны.
3. «Покажи флажки». И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с флажками за спиной. поднять руки в стороны, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – сидя, 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.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с флажками вдоль туловища. Наклониться вперёд – вниз и постучать палочкой флажка об пол. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, руки с флажками вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, подуть на флажок, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
7. положить флажки и побегать врассыпную. С окончанием бега взять флажки.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 45 (с погремушкой). Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному с погремушкой в руках. Остановиться, поднять погремушку вверх и позвенеть ею.
2. Бегать врассыпную, звеня погремушкой, притопывать на месте поочередно правой и левой ногой, спрятав погремушку за спину. Повторить 2 раза.
3. Ходьба и построение в 3 колонны.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки с погремушкой вдоль туловища. Поднять руки в стороны, погребеть погремушками, опустить вниз. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – сидя на полу, скрестив ноги. Повернуться влево – назад и левой рукой положить сзади себя погремушку, вернуться в И. п., затем этой же рукой взять погремушку и вернуться в И. п. То же выполнить правой рукой. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд – вниз и погребеть погремушкой, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно подтягивать к туловищу ноги, согнутые в коленях, и постучать погремушкой по колену. Повторить 4-5 раз.
8. Прямой галоп.
9. Ходьба.

Комплекс № 46. Средняя группа.

1. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. 1-2 – руки в стороны. 3-4 – вниз, сделать 2 хлопка по бёдрам. Повторить 6 раз.
2. И. п. – сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 – наклон вперёд, коснуться руками пола. 2 – хлопнуть дальше. 3-4 – И. п. Повторить 5 раз.
3. И. п. – лёжа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2 – положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать. 3-4 – И. п. То же влево. Ноги всё время в согнутом положении. Повторить 4 раза.
4. И. п. – сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2 – поворот вправо, посмотреть. 3-4 – И. п. То же влево. Повторить 4 раза.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1 – согнуть, поднять правую ногу, носок вниз. 2 – И. п. То же левой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1-2 – пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 47. Средняя группа.

1. Построение и ходьба в колонне по одному вперёд и назад. Повторить 3-4 раза.
2. Ходить, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.
3. Ходьба и построение в 3 колонны.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Качание рук вперёд – назад. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. «Бьют часы». И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд – вниз, сгибая ноги в коленях, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, опираясь об пол руками, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
8. «Мячики прыгают, мячики покатались». Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении.
9. Ходьба.

Комплекс № 48 (с флажками). Средняя группа .

1. «Помаши». И. п. – стоя, ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2 – флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть. 3-4 - И. п. Повторить 6 раз.
2. «Самолёт делает разворот». И. п. – стоя, ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1 – поворот вправо. 2 -И. п. То же влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 3 раза.
3. «Постучи над головой». И. п. – стойка на коленях, флажки опущен. 1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над головой, смотря на них. 3-4 - И. п. Повторить 5-6 раз.
4. «Покажи флажки». И. п. – стоя, ноги врозь, флажки за спиной. 1-2 – наклон вперёд. 3-4 - И. п. Повторить 5раз.
5. «Подскоки». И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом руками. Повторить 3 раза.
6. Повторение первого упражнения. (3-4 раза).

Комплекс № 49. Средняя группа.

1. «Ладони на затылок». И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – ладони за голову, локти в стороны, голова прямо, вдох. 3-4 - И. п. выдох. Позже подниматься на носки. То же из И. п. сидя, стоя на коленях. Повторить 6 раз.
2. «Ладони на пол». И. п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки упор сзади. 1-2 – руки через стороны вверх, наклон вперёд, руки положить на пол ближе к пяткам. 3-4 – руки вверх и вернуться в И. п.
3. «Согнуть и выпрямить». И. п. – лёжа на спине. 1- ноги согнуть. 2 - И. п. То же сгибать и выпрямлять ноги одновременно. То же сгибать поочерёдно, выпрямлять одновременно и наоборот. Повторить 5 раз.
4. «Маятник». И. п. – стоя, ноги врозь. 1 – наклон вправо, не сгибая ноги. 2 – то же влево. Повторить по 4 раза.
5. «Носу в сторону». И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону, руку в сторону. 2 - И. п. То же левой ногой. Повторить по 4 раза.
6. «Подпрыгивание». И. п. – стоя. ноги вместе, руки вниз. Подпрыгивание на месте, меняя положение ног врозь-вместе. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 50. Средняя группа.

1. Построение в колонну по одному и ходьба топающим шагом. Остановка на сигнал.
2. Лёгкий бег врассыпную.
3. Ходьба и построение в 3 колонны.
4. «Паровоз». И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Движения согнутыми руками вперёд – назад. Повторить 5-6 раз.
5. «Починим рельсы». И. п. – сидя на полу, скрестив ноги, рук на поясе. Повернуться вправо – назад и постучать кулаком по полу сзади, вернуться в И. п. То же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. «Проверим колёса». И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. наклониться вперёд – вниз и похлопать себя по коленям, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
7. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть обе согнутые руки к туловищу, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.
8. Прыжки на месте и бег.
9. Ходьба.

Комплекс № 51 (с флажками). Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную. На сигнал « найди своё место» построиться в колонну. Повторить 2-3 раза.
2. Ходьба на внешней стороне стоп. Взять флажки и построиться в круг.
3. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с флажками поднять в стороны. Качание рук, скрещивание их перед собой, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо, постараться достать флажком пола, вернуться в И. п. То же сделать влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
5. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки с флажками перед собой. Наклониться вперёд – вниз, дотянуться флажками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, руки с флажками вдоль туловища. Подтянуть левую согнутую ногу к груди, поставить левой рукой на колено флажок и подуть на него, вернуться в И. п. То же выполнить правой ногой. Повторить 4-5 раз каждой ногой.
7. Подпрыгивание на месте и бег врассыпную.
8. Ходьба.

Комплекс № 52. Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному вперёд и назад.
2. Прыжки на двух ногах с последующим бегом Повторить 2 раза.
3. Ходьба, построение в звенья.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперёд-назад, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклоны корпуса вправо и влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. наклониться вперёд, посмотреть перед собой, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Свободное движение рук и ног, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
8. Ходьба

Комплекс № 53. Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба на четвереньках.
3. Ходьба, свободное построение врассыпную.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперёд-назад, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться в правую сторону, скользя вдоль туловища, вернуться в И. п. То же выполнить в другую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вниз, покачать свободными руками, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть с помощью рук ногу, согнутую в колене, к груди, вернуться в И. п. То же выполнить другой ногой. Повторить 5-6 раз.

8. Подпрыгивание на двух ногах.

9. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 54. Средняя группа.

1. Ходьба по кругу. Бег в обратную сторону.

2. Ходьба и построение в 3 колонны.

3. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опуская их вниз-назад, соединить кисти рук за спиной, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться в правую сторону, скользя руками вдоль туловища, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперёд – вниз, постараться достать руками пол, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руками опираться о пол. Приподнять повыше обе согнутые в коленях ноги, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.

7. Подпрыгивание на месте и бег.

8. Ходьба

Комплекс № 55 (с ленточками). Средняя группа.

1. Ходьба в колонне по одному с ленточками в руках.

2. Ходьба врассыпную на носках.

3. Бег врассыпную.

4. Ходьба и построение в круг.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Качание рук вперёд – назад, после нескольких движений вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. – сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, коснуться руками пола, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вниз, ленточками коснуться пола, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

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

9. Ходьба