

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
Детский сад №17 «Чуораанчык»
_____ Семенова А.Н.

Комплекс утренней гимнастики
(Средняя группа)

Дата	Название	Программное содержание	Примечание
	Комплекс № 1	<p>1. И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны;2-руки вверх;3-руки в стороны; 4-и. п. Повторить 5-6раз.</p> <p>2. И. п.:ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо,2-и. п. ; 3-поворот туловища влево;4-и. п. Повторить по 2 р. в каждую сторону.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-наклон вперед, коснуться пальцами рук, пальцев ног;2-и. п. Повторить 5-6раз.</p> <p>4. И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-присесть, руки в стороны;2-и. п. Повторить 5-браз.</p> <p>5. И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки ноги врозь-ноги вместе.</p> <p>6.Повторить 5-браз. С чередованием с ходьбой на месте.</p> <p>7.Бег. Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Часики». Исходное положение - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «тик- так». Повторить 5-6 раз.</p>	
	Комплекс № 2	<p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1-поднять обруч вверх; 2-и. п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>2. И. П.: ноги вместе, руки с обручем внизу. 1-поворот туловища вправо, обруч вперед; 2-и. п. ;3-поворот туловища влево, обруч вперёд;4-и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вверх. 1-наклон вправо, обруч вверх; 2-и. п; 3-наклон влево, обруч вверх; 4-и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.</p>	

		<p>4. И п.: ноги на ширине ступни параллельно, руки с обручем внизу. 1-присесть, обруч вперёд; 2-и. п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>5. И. П.: ноги вместе, обруч на полу, руки на поясе 1-прыжок в обруч; 2-и. п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>6. Бег. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>7. Дыхательное упражнение «Петушок» Исходное положение - встать прямо, ноги врозь, рук опустить. Поднять руки в стороны, затем резко опустить, хлопая по бедрам. Выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 р.</p>	
	Комплекс №3.	<p>1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).</p> <p>Упражнения с флажками</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка</p>	

		<p>расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.</p>	
	Комплекс №4.	<p>1 Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию). Упражнения с мячом большого диаметра.</p> <p>2 И. п. — стойка 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 исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка 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;</p> <p>4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.</p>	
	Комплекс №5	<p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.</p> <p>Упражнения с кубиками</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p>	

		<p>3. И. п. — стойка 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 исходное положение (4-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз),</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс №6.	<p>1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную. Упражнения с косичкой (короткий шнур)</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 - вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, косичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, косичка внизу. 1 -2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 —</p>	

		<p>поднять косичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.</p> <p>7. Игра «Автомобили».</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.</p>	
	Комплекс №7	<p>1. Игра «Огуречик, огуречик» (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она (воспитатель) говорит: «Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек. Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет». Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет. Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. Игра «Найдем лягушонка».</p>	
	Комплекс №8.	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!»</p>	

		<p>остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются. Упражнения с обручем.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 - встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 - выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди, 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>7. Игра «Угадай, кто кричит».</p>	
	Комплекс №9.	<p>1. Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре площадки (зала) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит: «Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит». Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель</p>	

		<p>приговаривает: «Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите». Через 30 с. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит)</p> <p>Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.</p> <p>Упражнения с палкой</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение. (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед палку вверх, прогнуться;</p> <p>3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс №10	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как</p>	

		<p>крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, руки прямые; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 — присесть, вынести флажки вперед; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).</p>	
	Комплекс №11 (Без предметов)	<p>1.«Шарик» («пузырь»).</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить — надули, руки вверх, посмотреть — улетел, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p> <p>2.«Спрячь ладони».</p> <p>И.П.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, ладони на живот, сказать «нет», вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p>	

		<p>3.«Спрячь голову».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, обхватить колени, голову опустить (положить на ноги), вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p> <p>4.«Мячик».</p> <p>И.П.: то же, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги — мягкие мячики. 8—10 подпрыгиваний — прыгают мячики. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.</p>	
	Комплекс №12 (Без предметов)	<p>1.«Качели».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Раскачивать одновременно руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2—3 остановки). Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.</p> <p>2.«Ветер качает дерево».</p> <p>И.П.: ноги врозь, руки за спину. Покачивание (наклон) вправо-влево. Через 2—3 движения остановка. Повторить 4 раза.</p> <p>3. «Спрятались и показались».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать. Повторить 5 раз.</p> <p>4. «Нам весело».</p> <p>И.П.: то же, руки за спину. 8—10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками. Повторить 3 раза.</p>	
	Комплекс №13 (С флажками)	<p>1. «Выше флаг».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Флажок вверх, посмотреть и через сторону опустить, сказать «вниз». Повторить 3 раза.</p> <p>2.«Показать и помахать».</p> <p>И.П.: ноги на ширине плеч, флажок назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить. Повторить 2 раза.</p> <p>3.«Не задень».</p> <p>И.П.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор</p>	

		<p>сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.</p> <p>4.«Подпрыгивание».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, флажки на полу. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задев флажки.</p>	
	Комплекс №14 (С платочком)	<p>1.«Платочек вперед».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». То же, из И.П. платочек перед грудью. Повторить 5 раз.</p> <p>2.«Спрячемся».</p> <p>И.П.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом — спрятались, опустить платочек, выпрямиться. Повторить 5 раз.</p> <p>3.«Сесть и встать».</p> <p>Ноги слегка расставить, платочек на полу. Сесть на платочек, встать, сказать «сели». Повторить 4 раза.</p> <p>4.«Подпрыгивание».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте. Повторить 3 раза.</p>	
	Комплекс №15 (С использованием стула).	<p>1. «Ладони на спинку стула».</p> <p>И.П.: стоять лицом к спинке стула, ноги слегка расставить, руки за спину. Ладони на спинку стула, вернуться в и. п. То же, поочередно класть ладони на спинку стула и убирать их. Положить ладони последовательно, убирать одновременно и наоборот. Повторить 5 раз.</p> <p>2. «Опять под стул».</p> <p>И.П.: сидя близко к спинке стула, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, посмотреть под стул вправо-</p>	

		<p>влево, вернуться в И. П.. Предлагать детям не сгибать колени. Повторить 4 раза.</p> <p>3.«Мы топаем ногами».</p> <p>И.П.: сидя, держаться за сиденье стула с боков. Шагать, высоко поднимая колени. После 6—8 шагов остановка — пришли. Повторить 4 раза.</p> <p>4.«Прыгаем на месте».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.</p>	
	Комплекс №16 (С кубиками)	<p>1.«Постучать».</p> <p>И.П.: сидя на стуле, кубики в стороны. Опустить кубики, постучать о сиденье с боков, руки в стороны. Говорить «тук, тук». Голову не опускать. Повторить 5 раз.</p> <p>2.«Положи и возьми».</p> <p>И.П.: то же, ноги врозь, кубики за спину. Наклон вниз, положить кубики, выпрямиться. Так же взять. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.</p> <p>3.«Не урони».</p> <p>И.П.: сидя на полу за стулом, ноги вместе под стул, кубик зажат между ног, руки упор. Согнуть ноги, вернуться в и. п. Голову не опускать. Повторить 4 раза.</p> <p>4.«Кубики на стул».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, кубики на стул. 6—8 подпрыгиваний (или пружинок) на месте и ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.</p>	
	Комплекс №17 (С флажками)	<p>1.«Играем».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Помахать, вернуться в И.П.. Повторить 3 раза.</p> <p>2.«Передай флажок».</p> <p>И.П.: ноги врозь, флажок опущен. Помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в</p>	

		<p>другую руку, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p> <p>3.«Согни ноги».</p> <p>И.П.: сидя, ноги вперед, флажок на полу между ног. Согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка. Повторить 5 раз.</p> <p>4.«Флажкам весело».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 6—8 подпрыгиваний со взмахом флажка. Повторить 3 раза.</p>	
	Комплекс №18 (С платочком).	<p>1.«До свидания».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен. Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2—3 повторений переложить платочек в другую руку. Повторить раза.</p> <p>2.«На колени».</p> <p>И.П.: ноги врозь, платочек вверх. Наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в И.П.. Повторить 4 раза.</p> <p>3.«Не урони».</p> <p>И.П.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.</p> <p>4.«Вокруг платочка».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, платочек на полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.</p>	
	Комплекс №19 (С кубиками).	<p>1. «Покажи кубики».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину. Голову не опускать. Повторить 5 раз.</p> <p>2. «Покажем друг другу».</p> <p>И.П.: ноги врозь, кубики у пояса. Поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот»,</p>	

		<p>вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>3.«Нет кубиков».</p> <p>И.П.: сидя, кубики в стороны. Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», можно опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.</p> <p>4.«Мячики».</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, кубики опущены. 2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.</p>	
	Комплекс №20 (Без предметов).	<p>1.«Погреем руки на солнышке»</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в И.П. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо».</p> <p>2.«Часы бьют».</p> <p>И.П.: стоя (сидя), ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.</p> <p>3.«Греемся на солнышке».</p> <p>И.П.: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики. Поворот на живот — греем спинки. Можно погреть бочок. Повторить 5 раз.</p> <p>4.«Веселые ноги».</p> <p>Ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте.</p>	