

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №70 «Березка»**

**Комплекс утренней гимнастики  
в средней группе**

**Подготовила Михайленко Е.В.**

**Комплекс утренней гимнастики без предметов.**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>
<b>1.</b>	<b>Вводная часть.</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b> 1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за голову. 1- руки в стороны, 2 - вверх, 3- в стороны, 4- вернуться в и.п. 2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руке на поясе. 1- присесть, руки вперед, 2- подняться, и.п. 3.И.п. – сидя , ноги врозь, руки за голову. 1-руки в стороны, наклон вперед, 2- выпрямиться, руки в стороны , и.п. 4.И.п. – лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. 1- прогнуться, руки вперед, 2-ноги поднять от пола, 3- опустить ноги, 4- и.п. 5.И.п.- прыжки на двух ногах (ноги врозь- ноги вместе) под счет воспитателя .	6 раз 6 раз 6 раз 6 раза 6 раза
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному.	

**Комплекс утренней гимнастики без предметов.**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (без предметов)</b> 1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. 1 - руки к плечам;, 2- руки вверх, 3 - руки к плечам,4 -и.п. 2.И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны,2- наклон вперед, коснуться ладонями колен, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4-и.п. 3.И.п – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1– руки в стороны, наклон вправо (влево),правую руку вниз, левую вверх, 2- выпрямиться ,руки в стороны. То же влево 4.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой 1- присесть,	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз

	руки вперед, 2 – подняться, и.п. 5.И.п.-стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте.	6 раз
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	

### Комплекс утренней гимнастики с флажками

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (с флажками)</b> 1.И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки вниз. 1- поднять флажки в сторону, 2- вверх, 3- в стороны, 4-и.п 2.И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1- руки в стороны, 2 –наклон вперед, 3 – помахать флажками из стороны в сторону, 4 – выпрямиться , и.п 3.И.п. – стойка на коленях, флажки к груди. 1 - поворот вправо(влево), 2- отвести флажок в сторону, 3 - и. п. 4.И.п. – ноги на ширине ступни, флажки вниз. 1 –флажки в сторону, 2 – правую(левую) ногу в сторону на носок , 3 - и п. 5.И.п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками.	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному.	

### Комплекс утренней гимнастики с мячом

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (с мячом)</b> 1.И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. 1- поднять мяч верх, наклон вправо (влево), 2- выпрямится , и.п. 2.И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклон в перед, 2-присесть, 3 –уронить мяч и поймать его двумя руками, 4 –поднять мяч, и.п. 3.И.п. – сидя ,ноги вмести прямые, мяч лежит на стопах ног ,руки в упоре сзади, 1- поднять руки вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, 2 – и.п. 4.И.п. – лёжа на спине, ноги прямые; мяч за головой. 1- поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, 2 –	6 раз по 6 раз в каждую сторону 6 раз 6 раз

	<p>опустить ногу, и.п.</p> <p>5.И.п. –сидя на пятках, мяч согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища , перебирая его руками в обе стороны .</p> <p>6.И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p>	<p>По 6 раз в каждую сторону.</p> <p>по 6 раз в каждую сторону.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному.	

### Комплекс утренней гимнастики с обручем

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (с обручем)</b> 1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках вниз, хват рук с боков.1- обруч вперед; 2-обруч вверх, 3- опустить вперед, и. п. 2.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз.1 – присесть, обруч вперед; 2- вернуться в и.п. 3.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1- Обруч вверх, 2 – наклониться, коснуться пола ободом обруча, 3 – выпрямиться , и.п. 4.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.1 – поворот вправо ( влево), обруч в сторону, руки прямые, 2 – и.п. 5.И.п. – стойка перед обручем. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с паузой .	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному.	

### Комплекс утренней гимнастики с косичкой

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (с косичкой)</b> 1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. 1- косичку вынести вперед, 2- вверх, 3 –вперед, 4- вернуться ви.п. 2.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. 1-присесть, косичку вынести вперед, 2-подняться, 3-вернуться ви. п. 3.И.п. – лежа на спине, косичка в прямых руках за головой. 1- поднять прямую ногу, 2-коснуться носка правой ноги, 3- левой, 4-	6 раз 6 раз 6 раз

	опустить ногу.5-и. п. 4.И.п. – сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; 1- наклон вперед, 2- коснуться пола между носков ног, 3- выпрямиться, 4-и.п. 5.И.п. – стойканоги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. 1- перепрыгнуть, 2- повернуться кругом, 3- перепрыгнуть еще раз.	6 раз  6 раз
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному в обход зала.	

### Комплекс утренней гимнастики без предмета

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (без предмета)</b> 1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни. Руки внизу. 1-руки в стороны. 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. 2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны. 2-наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. 3.И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2-встать, вернуться в исходное положение. 4.И.п. – сидя руки в упоре сзади. 1-поднять прямые ноги вперед-вверх. 2-развести ноги в стороны. 3-соединить ноги вместе. 4-вернуться в исходное положение. 5.И.п. – 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.	6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному.	

### Комплекс утренней гимнастики с мячом

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (с мячом)</b> 1.И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. 2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – наклониться, « уронить» мяч , поймать его двумя	6 раз  6 раз

	<p>руками.</p> <p>3.И.п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками.</p> <p>4.И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. Тоже влево.</p> <p>5.И.п. -. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой .Наклон в перед, прокатить мяч от одной ноги к другой, поднять мяч, выпрямиться в и.п.</p> <p>6. И.и. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>По 6 раз в каждую сторону</p> <p>По 6 раз в каждую сторону</p> <p>6 раз</p>
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному.	

### Комплекс утренней гимнастики с кеглей

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (с кеглей)</b> 1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку; 2 – опустить; 3- переложить кеглю в правую руку, и.п. 2.И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, кегля в правой руке .1- присесть, поставить кеглю на пол; 2 - выпрямиться, руки на поясе, 3 – присесть, взять кеглю в левую руку, 4 –подняться. 3.И.п. – стойка на коленях, кегля в правой руке 1 -поворот вправо , поставить кеглю у носков ног; 2 – поворот вправо, взять кеглю; 3 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево 4.И.п. – сидя, ноги врозь, кегли в обеих руках.1 – наклон вперед, поставить кеглю как можно дальше; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклониться , взять кеглю, и.п. 5.И.п. – лежа на спине, кегля в прямых руках за головой. 1- поднять прямую ногу, 2-коснуться носка правой ноги, 3- левой, 4- опустить ногу.5-и. п. 6.И.п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, в чередовании с небольшой паузой	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному.	

### Комплекс утренней гимнастики с кубиками

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу на носочках, пяточках, с высоким подниманием бедра. Бег по кругу. Построение в три	1-2 мин.

	колонны.	
<b>2.</b>	<p><b>Основная часть (с кубиками)</b></p> <p>1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-кубики в стороны 2-кубики вверх 3-кубики в стороны 4-исходное положение.</p> <p>2.И.п. – стойка 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 исходное положение</p> <p>3.И.п. – стойка на ширинке ступни, кубики внизу 1-присесть, кубики вперёд 2-вернуться в исходное положение .</p> <p>4.И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч 1-2-поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног 3-4- вернуться в исходное положение.</p> <p>5.И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног 2-вернуться в исходное положение.</p> <p>6.И.п. – стойка, ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.</p>	<p>6 раз</p> <p>браз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>
<b>3.</b>	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	

### Комплекс утренней гимнастики без предмета

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.</p>	1-2 мин.
<b>2.</b>	<p><b>Основная часть (без предмета)</b></p> <p>1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни. Руки внизу. 1-руки в стороны. 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши. 3-руки в стороны. 4-исходное положение.</p> <p>2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны. 2-наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги. 3-руки в стороны. 4-исходное положение.</p> <p>3.И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2-встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>4.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 исходное положение.</p> <p>5.И.п. – 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.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>
<b>3.</b>	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	

## Комплекс утренней гимнастики с мячом

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (с мячом)</b> 1.И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. 2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – наклониться, « уронить» мяч , поймать его двумя руками. 3.И.п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками. 4.И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. Тоже влево. 5.И.п. -. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой .Наклон в перед, прокатить мяч от одной ноги к другой, поднять мяч, выпрямиться в и.п. 6. И.и. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.	6 раз 6 раз по 6 раз по 6 раз 6 раз 6 раз
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному.	

## Комплекс утренней гимнастики с флажками

№	Содержание	Дозировка
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу с высоким подниманием бедра, захлѐс голени. Построение в три колонны.	1-2 мин.
<b>2.</b>	<b>Основная часть (с флажками)</b> 1.И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- флажки вынести вперед, 2 - поднять вверх, 3 – вперед, и.п. 2.И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки у плеч . 1-поворот вправо (влево), флажки в стороны. 2-вернуться в и.п. 3.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки за спиной. 1-флажки в стороны. 2-наклон вперѐд, помахать флажками из стороны в сторону. 3-выпрямиться, флажки в стороны, и.п. 4.И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-присесть, вынести флажки вперѐд, 2 – подняться, и.п.. 5.И.п. – ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу. Прыжки на двух ногах с чередовании с небольшой паузой.	6 раз браз 6 раз 6 раз 6 раз
<b>3.</b>	<b>Заключительная часть</b> Ходьба в колонне по одному.	

