



# Сборник утренней гимнастики для детей средней группы

## Комплекс 1

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

### Упражнения без предметов

- И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в ис. положение (5—6 раз).
- И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1—8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

### Игра «Найди себе пару»

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

## Комплекс 2

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всей площадке.

### Упражнения с обручем

2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в ис. пол. (4—5 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1—2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1—8.

Повторить 2 раза

### Игра «Автомобили»

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднят зеленый флажок — дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

## Комплекс 3

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

### Упражнения с кубиками

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; в исходное положение (5-6 раз).

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).

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).

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 пол. (4-5 раз).

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

7. Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс 4

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 произносит:

*Огуречик, огуречик,*

*Не ходи на тот конечик.*

*Там мышка живет,*

*Тебе хвостик отгрызет.*

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5—6 раз)!
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).
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).
6. Игра «Найдем лягушонка».

## Комплекс 5

1. Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре зала (площадки) 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 приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит). Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом — он ведет мышек.

### Упражнения с палкой

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).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное пол. 6 раз
4. 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).
5. Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс 6

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

### Упражнения с флажками

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).
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).
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).
5. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, вынести флажки вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).



## Комплекс 7

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

### Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3—4 — через стороны руки вниз (5—6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1—2 — присесть, обхватить колени руками; 3—4 — вернуться в исходное положение (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 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1—2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3—4 — исходное положение (4—5 раз).
6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1—8. Повторить 2-3 раза.
7. Игровое упражнение по выбору детей.

## Комплекс 8

1. Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три — беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расст. — 10 м).

### Упражнения с платочком

- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 — поднять платочек вперед; 2 — платочек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — ис. п (5—6 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1—2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3—4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1—2 — присесть, вынести платочек вперед; 3—4 — исходное пол. (4- 6 раз).
- И. п. — стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1— 3 — наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 — исходное положение (5—6 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахая платочком .
- Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.

## Комплекс 9

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

### Упражнения без предметов

- 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 (5—6 раз).
- 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 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное поло-е (5-6 раз).
- И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, ь в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5—6 раз)
- 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 (4—5 раз),
- И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 — прыжком -ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1—8, небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.
- Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс 10

( с погремушками )

- 1 Построение в колонну по одному с погремушками в руках, ходьба, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях .
2. Бег врассыпную и притопы на месте
3. Ходьба и построение в звенья .
- 4 И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной, покажи погремушку» — вытянуть руки вперед — в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. И. п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе, погремушка сзади на полу. Повернуться вправо, взять погремушку рукой, погребеть, сказать: «Динь-динь», положить погремушку на место, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза в каждую сторону.
- 6 И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, наклониться вниз, несколько раз покачать погремушками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз .
- 7 И. п.: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. погребеть погремушками, поднять ноги, согнутые в коленях, и подвигать ими — «едем на велосипеде»- 6 раз
8. «Едут автомобили» — ходьба топающим шагом .

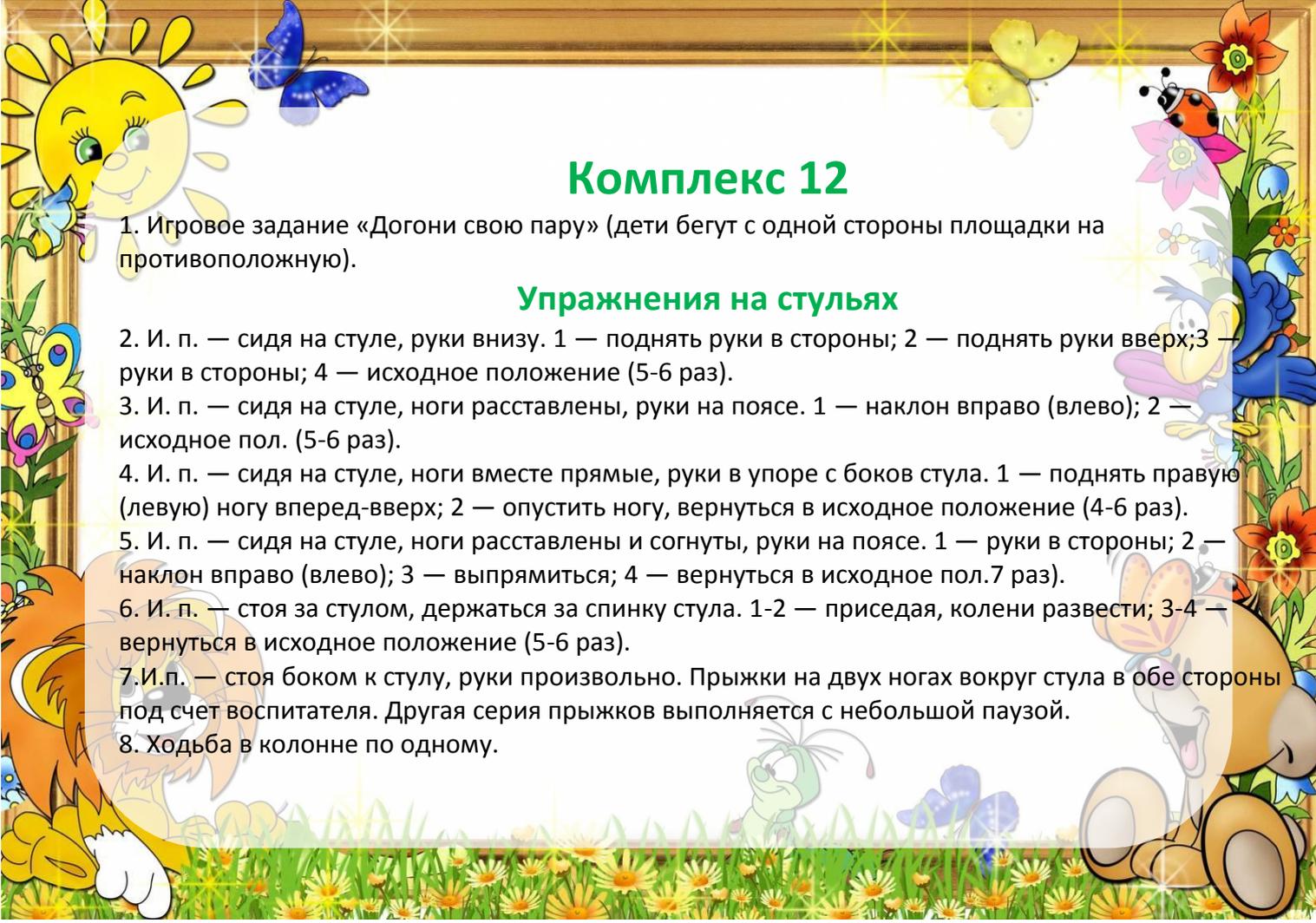


## Комплекс 11

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя – «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом (2-3 раза). Построение в круг.

### Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (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 (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. Игра «Кот и мыши».



## Комплекс 12

1. Игровое задание «Догони свою пару» (дети бегут с одной стороны площадки на противоположную).

### Упражнения на стульях

2. И. п. — сидя на стуле, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — поднять руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное пол. (5-6 раз).

4. И. п. — сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (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 исходное пол. 7 раз).

6. И. п. — стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 — приседая, колени развести; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс 13

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

### Упражнения с кубиками

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 — вынести кубики вперед; 2 — наклониться, положить кубики у носков ног; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 — присесть, кубики вперед; 2 — вернуться в исходное положение (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 исходное положение (6 раз).

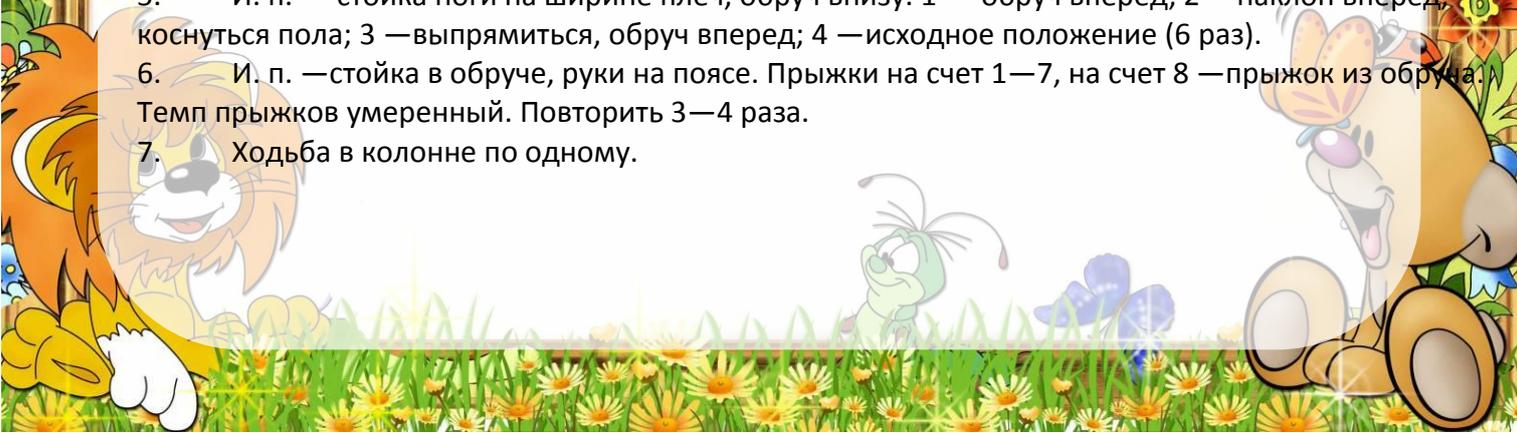
6. Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

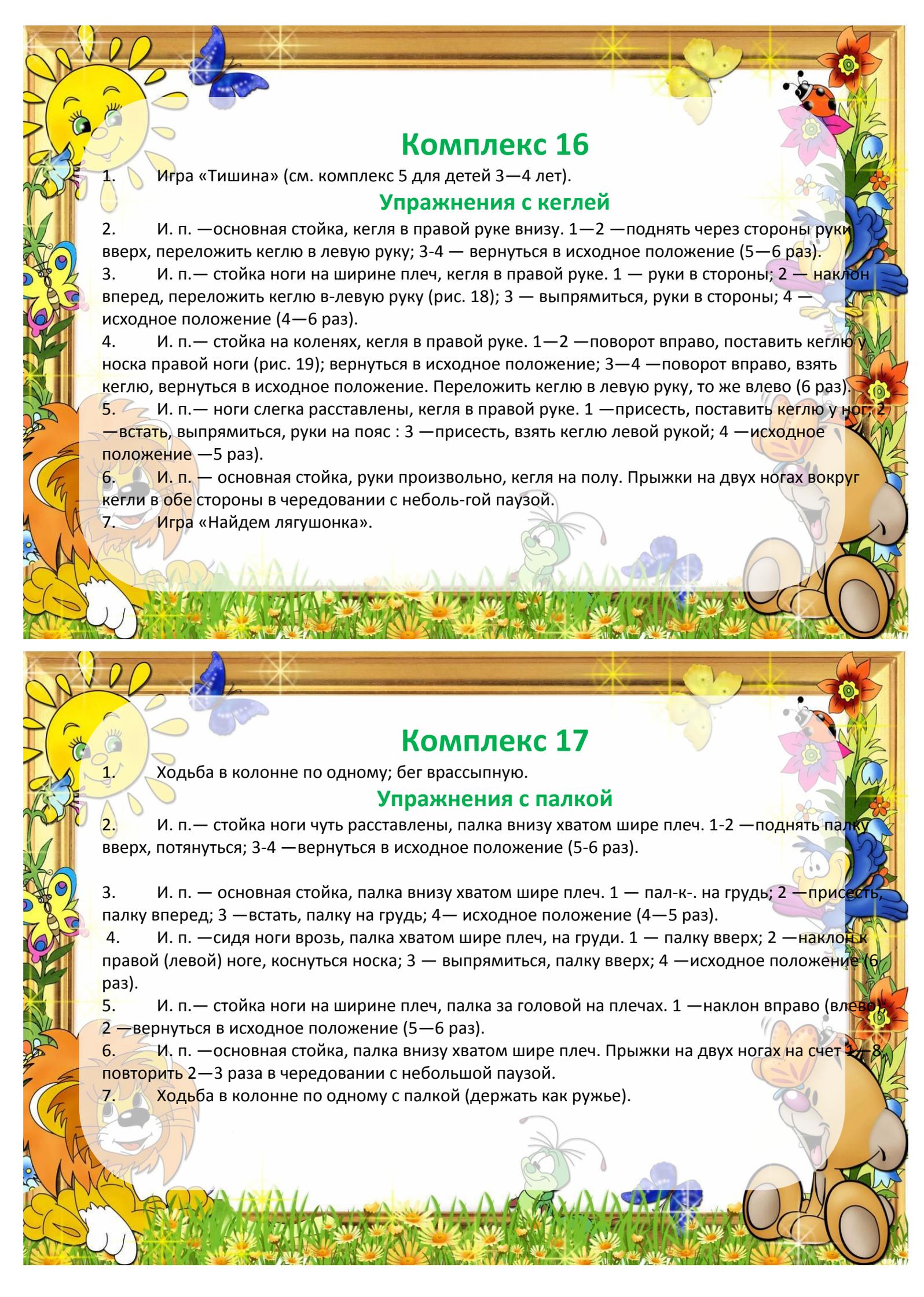
### Упражнения с обручем

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 — обруч на грудь; 2 — обруч вверх; 3 — обруч на грудь; 4 — исходное положение (5—6 раз).
  3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1—2 — присесть, вынести обруч вперед; 3—4 — исходное положение.
  4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 — поворот вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).
  5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — исходное положение (6 раз).
  6. И. п. — стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1—7, на счет 8 — прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3—4 раза.
  7. Ходьба в колонне по одному.
- 



## Комплекс 15 (с флажками)

1. Ходьба в колонне по одному с флажками в руках, бег в обратную сторону. Ходьба и свободное построение в звенья.
  2. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. Вытянуть руки вперед, в стороны, показать флажки, вернуться в исходное пол. 6 раз.
  3. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.
  4. И. п.: сесть на пол, вытянуть ноги вперед — в стороны, руки с флажками перед собой. Наклониться вперед-вниз, дотянуться флажками до носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.
  5. И. п.: лечь на спину, руки вдоль туловища на полу. По тянуть согнутые в коленях ноги к груди, поставить на коле флажки, подуть на них, вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз (без музыки).
  6. Положить флажки. Прыжки на месте и бег в прям направлении.
  7. Ходьба.
- 



## Комплекс 16

1. Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3—4 лет).

### Упражнения с кеглей

2. И. п. — основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1—2 — поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4—6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1—2 — поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3—4 — поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 — присесть, поставить кеглю у ног; 2 — встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 — присесть, взять кеглю левой рукой; 4 — исходное положение — 5 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
7. Игра «Найдем лягушонка».

## Комплекс 17

1. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

### Упражнения с палкой

2. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1-2 — поднять палку вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палка на грудь; 2 — присесть, палку вперед; 3 — встать, палку на грудь; 4 — исходное положение (4—5 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — наклон вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 2—8, повторить 2—3 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).



## Комплекс 18

1. Игра «Догони свою пару».

### Упражнения без предметов

2. И. п.— основная стойка, руки на поясе. 1-2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 —исходное положение (6 раз),
  3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение (6 раз).
  4. И. п.— стойка на коленях, руки на поясе. 1—поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
  5. И. п. —стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
  6. И. п.—лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1—2 —прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 —исходное положение (6—7 раз).
  7. Ходьба в колонне по одному.
- 

## Комплекс 19

1. Ходьба по всей комнате врассыпную. На сигнал «дудочка» остановиться и «поиграть» на ней. Повторить 2 раза
2. Прыжки с продвижением вперед
3. Ходьба и построение в звенья).
4. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперед-назад, поднимая их все выше, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.
5. И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить. «Тряпочные куклы» — повороты туловища вправо и влево со свободным движением рук, после нескольких повторений вернуться в исходное положение). Повторить по 3 раза в каждую сторону (без музыки).
6. И. п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. Сесть, сгибая ноги в коленях, помогая руками. Вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз (без музыки).
7. «Лошадки» — прямой галоп