

Комплекс утренней гимнастики в средней группе

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«Осень - золотая пора» №1

Сентябрь

I. Вводная часть.

В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, раз, два, шагает дружно детвора. (Ходьба обычная.) Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5. начинаем собирать. (Ходьба с наклонами.) Вот и мостик впереди, надо по нему пройти (Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.) Солнце яркое встает, лучи свои нам шлет (Ходьба на носках, руки вверх.) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег.) ходьба с перестроением в две колонны.

II. ОРУ основная часть.

«Ветер тихо клен качает»

И.п.-О.с., одна рука вверх, другая вниз.

1. Наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.
2. Поменять руки местами.

«К речке быстрой мы спустились»

И.п. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. Наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.
2. Вернулись в и.п. Коснуться руками лица.

«Мы к лесной полянке вышли»

И.п. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. Поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.
2. Вернуться в и.п.

«Птицы начали летать»

И.п. лежа на животе.

1. Поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.
2. Вернуться в и.п.

«Ножки разомнем сейчас»

И.п.-О.с., руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз.

- 1-10 прыжки на месте в чередовании с ходьбой

III. Заключительная часть.

В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (ходьба по кругу, выполняя приседания.) Раз грибок, два грибок положили в кузовок.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная под ритмичную музыку «топ, топ, по паркету». Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, хлопки над головой. Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны, махи вверх и вниз. Перестроение в круг ходьба приставным шагом в круг из круга спиной вперед. Ходьба широким приставным шагом, в сторону держась за руки. Легкий бег, бег с выполнением задания: присесть, подпрыгнуть. Ходьба обычная.

II. ОРУ основная часть. Ритмика.**«Пятки вместе, пятки врозь»**

И.п. ноги вместе, руки на пояс.

1. Под музыку пятки врозь, носки на месте.
2. Пятки соединить.

«Вверх, вниз плечики»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Поднять плечи вверх.
2. Опустить плечи.

«Топ, топ, сапожок»

И.п. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. Поднять ноги вверх.
2. Вернуться в и.п.

«Корзиночка»

И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1-4 ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«Хлопки»

И.п. лежа на спине ноги прямые, руки вдоль туловища.

1. Поднять правую, левую ногу, хлопок под коленом.
2. Вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны, махи вверх, вниз, за спиной 3 хлопка.

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу. Равнение, приветствие, поворот прыжком на право. Ходьба обычная (по тропинке, по лесной). Ходьба на носках, руки в стороны, вверх, наклоны в стороны. В лесу ветер разгулялся и стал елочки качать. Ходьба приставным шагом боком по гимнастической скамейке, руки в стороны. По мостику перейдем через речку. Легкий бег. К озеру мы побежим. Бег змейкой оббегая кегли. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Прибежали, отдышались.

II. Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками.

Построение в две колонны, по ориентировкам.

«Ближе к солнышку»

И.п.-О.с., руки вниз.

1. Подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку.
 2. Вернуться в и.п.
- 3-4 повторить.

«Дотронься до носка»

И.п. сед с прямыми ногами, мяч перед собой.

1. Наклониться вперед, коснуться мячом носков ног.
 2. Вернуться в и.п.
- 3-4 повторить.

«Гимнасты»

И.п. лежа на животе, руки с мячом и ноги прямые.

- 1-4 Прогнуться в спине, покачаться вперед- назад.

«Перекаты»

И.п. лежа на спине, руки с мячом вытянуты перед собой.

- 1-4 Перекатиться на живот в правую и левую сторону.

«Мы теперь как мячики»

И.п.-О.с., мячик на полу.

1. Прыжки на двух ногах, вокруг мячика. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках. Пролезть под дугу, прокатывая мяч впереди себя. Пройти по гимнастической скамейке, мяч в прямых руках, над головой.

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны.

II. Основная часть. ОРУ с кубиками.**«Пилим доски»**

И.п.-О.с., кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.

1-8 Руки не разгибая поочередно вперед назад.

1-8 Переложить кубик в левую руку и повторить упражнение.

«Сложим доски»

И.п. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

1. Наклониться вперед, положить кубик.

2. Вернуться в и.п.

3-4. Наклониться взять кубик.

«Майна, вира»

И.п. лежа на животе, руки с кубиком и ноги прямые.

1-4. Прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержать.

5-6. Вернуться в и.п.

«Сколачиваем скворечник»

И.п. стоя на коленях, кубик в обеих руках.

1-4. Наклон вперед, постучать кубиком по полу.

5-6. Вернуться в и.п.

«Вот и птицы прилетели»

И.п. лежа на животе.

1-4. Приподняться, руки в стороны, махи вверх и вниз.

5-6. Вернуться в и.п.

«Мы строили, строили и наконец построили»

И.п.-О.с., кубик на полу, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах, вокруг кубика.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

I. Вводная часть.**Физкультминутка «Мы зарядку делать будем»**

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

Мы зарядку делать будем, мы руками быстро крутим.

То назад, то вперед, а потом наоборот.

(Вращение прямых рук назад и вперед.)

Наклоняемся пониже, ну-ка, руки к полу ближе.

Выпрямились, ноги шире, тянем спину, три, четыре. (Наклоны вперед)

На площадке красный мячик, выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу, до небес достать хочу.

(Прыжки на двух ногах, на месте).

Стоп! Закончилась зарядка, вдох и выдох для порядка.

(Руки вверх- вдох, вниз через стороны- выдох).

Физкультминутка «Говорит цветку цветок»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

Говорит цветку, цветок: подними-ка свой цветок.

(Поднять прямые руки через стороны вверх)

Выйди на дорожку да притопни ножкой.

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Да головкой покачай, утром солнышко встречай.

Стебель наклони слегка, вот зарядка для цветка.

(Наклоны головы в стороны)

А теперь росой умойся, отдохни и успокойся.

Наконец готовы все день встречать во всей красе.

(Встряхивание кистями рук).

Физкультминутка «Зарядка»

И.п.-О.с.

Каждый день по утрам, делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по утрам зарядку: (Ходьба на месте).

Весело шагать, руки поднимать. (Руки вверх, потянуться).

Приседать и вставать. (Приседания).

Прыгать и скакать. (Прыжки на двух ногах).

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх- вдох, опустить вниз –выдох.

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«В зоопарке» №6

Ноябрь

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, ходьба широким шагом, руки на пояс. Ходьба змейкой приставным шагом правым боком. Ходьба в быстром темпе, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх -вдох, вниз- выдох. Построение в три колонны по ориентирам.

II. ОРУ основная часть.

«У жирафа рост большой»

И.п.-О.с.

- 1.Подняться на носки, руки вверх, потянуться.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4. Повторить.

«Кобра нас пугает»

И.п. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

- 1.Подняться на колени, ш-ш-ш-ш.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить.

«Ёжики»

И.п. лежа на спине, руками обхватить колени.

- 1-4.Перекаты на спине вперед назад.

«Лебеди»

И.п. лежа на животе руки и ноги прямые.

- 1-4.Расскачивание вперед и назад, прогибаясь в спине.

«Птички прыгают с ветки на ветку»

И.п.-О.с.

Прыжки на месте с чередованием с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали).

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«На дворе у нас мороз» №7

Декабрь

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: с высоким подниманием колен, руки за спину, скользящим шагом, махи прямыми руками. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в три колонны по ориентирам.

II. Основная часть. ОРУ с гимнастическими палками.

«Ветер раскачал деревья»

И.п.-О.с., руки с палкой внизу.

- 1.Поднять руки вверх, наклон в правую сторону.
- 2.Вернуться в и.п.

«На санках с горки»

И.п.-О.с. руки с палкой внизу.

- 1.Присесть руки вперед.
- 2.Вернуться в и.п.

«Дотронься коленом»

И.п. сед с прямыми ногами, руки с палкой перед собой.

- 1.Поднять прямую ногу, руки вперед.
- 2.Вернуться в и.п.

«Прогибаемся назад»

И.п. лежа на животе, руки с палкой перед собой.

- 1.Поднять прямые руки вверх, прогнуться.
- 2.Вернуться в и.п.

«Ножки разомнем сейчас»

И.п. стоя перед палкой, руки на пояс.

- 1-10.Прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотом туловища в стороны.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«Физкульт-Ура!» №8

Декабрь

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу по одному. Поворот переступанием направо. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: с высоким подниманием колен, руки перед собой согнуты в локтях, приставным шагом правым боком. Легкий бег. Ходьба с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в круг.

II. ОРУ основная часть с мячами.

«Мяч вперед»

И.п.-О.с., мяч в руках перед собой.

1. Наклон вперед, покрутить мяч.
2. Вернуться в и.п.

«Положи мяч подальше»

И.п. сидя ноги широко расставлены.

1. Наклониться положить мяч.
2. Вернуться в и.п.
- 3-4. Наклониться взять мяч.

«Приседания»

И.п.-О.с., руки с мячом опущены вниз.

1. Присесть, руки вперед.
2. Вернуться в и.п.

«Подними мяч повыше»

И.п. лежа на животе, руки с мячом у груди.

1. Приподняться, прямые руки вверх, прогнуться.
2. Вернуться в и.п.

«Прыжки на месте»

И.п. стоя перед мячом, руки на пояс.

- 1-10. Прыжки на носках, в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук с мячом: руки вверх, прогнуться назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«На прогулке» №9

Январь

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба змейкой, огибая предметы. Ходьба челночная, огибая скамейки. Ходьба след в след. Ходьба регулируя ширину шага. Легкий бег, челночный бег, огибая скамейки. Ходьба с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.

II. ОРУ основная часть.

«Веселые снежинки»

И.п.-О.с.

1. Руки в стороны, кружения вокруг себя в стороны.
2. Вернуться в и.п.

«Метель»

И.п.-О.с., руки свободно.

1. Свободные махи руками, вперед, назад, вверх, вниз.
2. Вернуться в и.п.

«Ходьба по сугробам»

И.п.-О.с.

1. Поочередное поднимание согнутых ног.
2. Вернуться в и.п.

«Лепим снеговика»

И.п. сидя на пятках.

1. Наклониться вперед.
2. Вернуться в и.п., имитируя снежное катание снеговика.

«На скользкой дорожке»

И.п.-О.с.

- 1-20. Бег на месте, сильно сгибая колени назад.
- Ходьба с восстановлением дыхания.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки в стороны, махи вверх, вниз на каждый шаг, с наклонами туловища в стороны.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Средняя группа Январь
«Укрепляем руки» №10

I. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба выпадами, руки за спину. Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба с подпрыгиванием и ударом по бубну. Бег в умеренном темпе обычный. Бег с подпрыгиванием до обруча. Ходьба с восстановлением дыхания.

II. Основная часть ОРУ с гантелями.

«Удержи перед собой»

И.п.-О.с., руки с гантелями вдоль туловища.

- 1.Поднять руки перед собой, удержать.
- 2.Вернуться в и.п.

«Наклоны туловища вперед»

И.п.-О.с., руки на пояс, гантели на полу перед ногами.

- 1.Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях, взять гантели.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить упражнение в обратном порядке.

«Приседания»

И.п.-О.с., руки с гантелями на пояс.

- 1.Присесть, спину держать ровно, руки с гантелями перед собой.
- 2.Вернуться в и.п.

«Повороты туловища в стороны»

И.п.-О.с., руки на пояс.

- 1.Поворот вправо-влево.
- 2.Вернуться в и.п.

«Отведение рук назад»

И.п. пятки вместе, носки врозь.

- 1-3.Руки с гантелями вперед, отвести руки назад, свести лопатки.
- 4.Вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук без гантелей: руки в стороны, на пояс, с наклонами туловища в стороны.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Средняя группа Февраль
«Ты, да я, да мы с тобой» №11

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на пятках. Ходьба змейкой огибая предметы. Легкий бег на носках. Бег, змейкой огибая скамейки. Бег в умеренном темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.

II. Основная часть ОРУ в парах.

«Руки выше»

И.п.-О.с., держась за руки стоящего напротив.

- 1.Поднять руки вверх.
- 2.Вернуться в и.п.

«Наклоны»

И.п.-О.с., держась за руки стоящего напротив.

- 1-4.Поочередно наклоняться друг к другу.

«Приседания»

И.п. то же.

- 1.Присесть
- 2.Вернуться в и.п.

«Качели»

И.п. лежа на животе лицом друг к другу.

- 1-4.Перекаты вперед назад, держась за руки.

«Перекайтесь на спину»

И.п. лежа на животе лицом друг к другу.

- 1.Перекатом лечь на спину.
- 2.Вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Бег в умеренном темпе. Ходьба обычная с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«Вместе с зайкой» №12

Февраль

I. Вводная часть.

Ходьба обычная по залу в чередовании с ходьбой, корригирующей: заяка вышел погулять, 1.2.3.4.5. (Ходьба обычная) по тропинке шел, и морковку нашел. (Ходьба по дорожке с наклонами вниз) по сугробам лесным, зайчик наш шагает. (ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны) зайчик наш боится волка, убегает прочь он ловко (Легкий бег) по тропинке побежали, до лужайки добежали (Легкий бег змейкой, огибая кубики).

II. Основная часть ОРУ.

«Зайка наш боится волка»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1-2. Поворот головы в стороны, смотрит в стороны он зорко.

3-4. Повторить в другую сторону.

«Не растет зимой капуста»

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1. Наклониться вправо- пусто.

2. Наклониться влево- пусто.

«Лисица замечает хвостом следы»

И.п. стоя на коленях, руки свободно.

1-2. Сесть на пол у правой пятки.

3-4. Повторить в другую сторону.

«На полянке лесной, зайки прыгают гурьбой»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1. Прыжки на месте, на носках. Прыг- скок, прыг- скок, и за кусток.

15-20 прыжков.

«Заячья беседа»

И.п.-О.с.

1. Руки через стороны вверх, глубокий вдох через нос.

2-3. Выдох с произношением звука, м-м-м, при закрытом рте.

III. Заключительная часть.

Вместе, мы домой идем не спешим, не отстаем. (ходьба с выполнением задания для рук). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«Потанцует мама» №13

Март

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба под ритмичную музыку, руки на пояс в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом. Легкий бег с выполнением задания: подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.

II. Основная часть ОРУ. Ритмика.

«Наклоны головы»

И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1. Наклонить голову вправо.

2. Наклонить голову влево.

«Поднимаем плечики»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1. Поднять плечи вверх.

2. Опустить плечи.

«Поднимем пяточки»

И.п. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. Поднять пятки, не отрывая пятки от пола.

2. Вернуться в и.п.

«Корзиночка»

И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4. Ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«Отдыхаем»

И.п. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«Дети с палками идут» №14

Март

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки кверху поднимают (ходьба на носках, руки вверх) палки на пол положили, стали прыгать через них, (прыжки через палки с продвижением вперед) 1.2.3.4.5. взмах руками шире шаг. (На каждый широкий шаг, руки вверх) потом палки положили, стали бегать и скакать (Бег врассыпную). А теперь все палки взяли и немного подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.

«Стали палки поднимать»

И.п.-О.с., руки с палкой опущены вниз

- 1.Поднять руки вверх (стали палки поднимать).
- 2.Вернуться в и.п. (стали палки опускать).

«Наклоны в стороны»

И.п.-О.с., руки с палкой перед собой.

- 1.Наклонился вправо (стали дети наклоняться)
- 2.Вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться)
- 3-4.Повторить в другую сторону.

«Приседания»

И.п.-О.с., руки с палками внизу.

- 1.Присесть, руки вперед (стали дети приседать)
- 2.Вернуться в и.п. (потом вместе все встают)

«Прыжки через палки»

И.п.-О.с., палки лежат на полу.

- 1.Перепрыгнуть через палку.
- 2.Повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

«Вверх – вниз»

И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу.

- 1.Поднять руки вверх- вдох.
- 2.Руки опустить вниз – выдох.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись.

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«Полет к звездам» №15

Апрель

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу. Ходьба обычная (идем к ракете). Ходьба на носках (посмотрим где наша ракета). Ходьба высоко поднимая колени (поднимаемся в ракету) 3.2.1- ПУСК! (Набираем скорость). Бег с ускорением.

II. Основная часть ОРУ.

«Наденем скафандры»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

- 1.Полу присед, руки через стороны вверх, хлопок над головой.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить

«Надень тяжелые сапоги»

И.п. сед с прямыми ногами.

- 1.Согнуть ногу, хлопок под коленом.
- 2.Повторить с другой ногой.

«Полет в невесомости»

И.п. лежа на животе, руки в стороны.

- 1.Поднять прямые ноги и руки, держать.
- 2.Вернуться в и.п.

«В космосе нет притяжения»

И.п.-О.с.

- 1-15.Прыжки с одной ноги на другую.

«Ах- как здесь интересно!»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

- 1.Поднять руки через стороны вверх- вдох.
- 2.Опуская плавно вниз –выдох –ах.

III. Заключительная часть.

Отправляемся домой. Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свидания, чудесная планета. Руки за спину, руки вверх, похлопаем. Ура! Мы дома!

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Средняя группа Апрель
«Слушай сказочный народ» №16

Построение в колонну по одному.

Слушай сказочный народ, собираемся на сход.

Поскорее в строй вставайте, и зарядку начинайте.

Потягивание. Потягушки, потянись! Поскорей, скорей проснись.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

Давным-давно, жил царь горох. И делал он зарядку.

Он головой крутил-вертел, и танцевал вприсядку.

Вверх ладони! Хлоп! Хлоп! По коленкам шлеп.

По плечам теперь похлопай, по бокам себя пошлепай.

Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой!

Вправо можем, влево можем! И крест- накрест руки сложим.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

По тропинке леший шел, на полянке гриб нашел.

Приседания.

Раз грибок, два грибок, вот и полный кузовок.

Леший охает- устал. Оттого что приседал.

Потягивая, руки вверх.

Наклон в стороны.

Леший сладко потянулся, а потом назад прогнулся.

А потом вперед нагнулся, и до пола дотянулся.

И налево и направо, повернулся вот и славно.

Леший выполнил разминку, и уселся на тропинку.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Средняя группа Май
«В магазине игрушек» №17

I.Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей с мячами в руках. На носках руки вверх, на пятках, ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом, легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Ходьба обычная, мячи положить в корзину.

II.Основная часть ОРУ с дыхательными упражнениями.

«Подуем на плечо»

И.п.-О.с.

1.Вдох.

2.Повернуть голову вправо, влево –выдох.

3-4.Повторить.

«Пила»

И.п.сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1.Вдох.

2.Выход, руки поочередно выпрямить, ж-ж.

3-4.Повторить.

«Лебеди шипят»

И.п. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4.Расскачивания вперед и назад, прогибаясь в спине, выдох, ш-ш-ш.

«Барабанные палочки»

И.п.-О.с.

Вдох -3 прыжка на месте в медленном темпе.

Выдох. Бум-бум-бум.

III.Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Средняя группа
«Веселая зарядка» №18

Май

I. Вводная часть.

Построение в колонну за воспитателем. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. Ходьба спиной вперед. Ходьба приставным шагом боком, ходьба перешагивая через гимнастические палки, руки в стороны, легкий бег. Бег спиной вперед. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II. Основная часть ОРУ с маленькими мячиками.

Построение в две колонны по ориентирам.

«Поднимись повыше»

И.п.-О.с., руки вниз.

- 1.Подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить.

«Дотронься до носка»

И.п. сед с прямыми ногами, мяч перед собой.

- 1.Наклониться вперед, коснуться мячом носков ног.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить.

«Качели»

И.п. лежа на животе, руки с мячом и ноги прямые.

- 1-4.Прогнуться в спине, покачаться вперед- назад.

«Перекаты»

И.п. лежа на спине руки с мячом вытянуты перед собой.

- 1-4.Перекатится на живот в правую и левую сторону.

«Мы теперь как мячики»

И.п.-О.с., мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мячика.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках: пролезть под дугу, прокатывая мяч впереди себя, пройти скамейки приставным шагом, боком.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика

Средняя группа На свежем воздухе
«Будь здоров» №19

Июнь

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Чтобы сильным стать и ловким, начинаем тренировки (Ходьба обычная). Чтобы мышцы развивать, нужно много приседать (Ходьба гусиным шагом). Мишки вышли на дорожку, поднимают они ножку (ходьба на внешней стороне стопы). Походили, размялись, в рассыпную разбежались (бег врассыпную). Все на место прибежали, отдохнули, подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с флажками.

«Руки вверх подними»

И.п.-О.с., руки с флажками опущены вниз.

- 1.Поднять руки вверх (помахать флажками над головой)
- 2.Вернуться в и.п.

«Наклоны в стороны»

И.п.-О.с., флажок в руках, опущенных вдоль туловища.

- 1.Наклонился влево, правая рука вверх.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить в другую сторону.

«Приседания»

И.п.-О.с., руки с флажком внизу.

- 1.Приседания, руки вперед помахать флажками.
- 2.Вернуться в и.п.

«Ноги вместе, руки врозь»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

- 1.Подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки в стороны.
- 2.Подпрыгнуть, вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная, с выполнением задания для рук: вверх, за спину, в стороны, за голову.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Средняя группа На свежем воздухе Июнь
«Здравствуй лето» №20

I. Вводная часть.

Построение в круг ходьба на месте. Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом.

Ходьба на носках, руки в стороны. Крылья пестрые мелькают.

Махи руками вверх и вниз. В поле бабочки летают .
1.2.3.4. полетели, закружили.

Ходьба высоко поднимая колени. А теперь пройдем немного, Поднимая выше ноги.

Ходьба поднимая прямые ноги, не сгибая их в колене. как солдаты на параде.
Мы шагаем ряд за рядом.

II. Основная часть ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом.

На разминку становись! Вправо- влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3 не отставай. (Вращение туловища вправо и влево)

Начинаем приседать- 1.2.3.4.5 тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку. (Приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком. (Поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад)

Потянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать. (Поднять согнутую в колене ногу и держать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало. (прыжки вверх из полного приседа)

Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить. (Ходьба на месте, руки вверх- вдох, опустить- выдох).

III. Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (Руки в стороны, махи руками). Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (Одна рука вверх, другая вниз, махи назад).

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Средняя группа На свежем воздухе Июль
«На прогулке поутру» №21

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корректирующей: по бордюру, руки в стороны. Мы шагаем по дорожке, раз, два. Дружно хлопаем в ладоши (ходьба обычная, хлопки над головой). Шли, шли, много камешков нашли (ходьба с наклонами вниз). поднимаем ручки к солнышку и тучке (ходьба на носках, руки вверх), по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег).

II. ОРУ основная часть.

«Разминаем наши плечи»

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

1-8. Мы к плечам прижали ручки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад)

«Мы теперь покрутим шеей»

И.п., ноги на ширине плеч, руки на пояс

1. Круговые движения головой в правую сторону.

2. Круговые движения головой в левую сторону.

«Будем ноги поднимать»

1. Будем ноги поднимать 1.2.3.4.5.

Выше поднимай колени, не ленись по переменке.

«А теперь мы приседаем»

И.п.-О.с., руки на пояс.

1. Приседаем, мы колени разгибаем, ноги до конца сгибать 1.2.3.4.5.

«Теплый дождик, лей, лей, лей»

Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем.

И.п.-О.с., бег на месте.

III. Заключительная часть.

Вместе, все весел идем не спешим, не отстаем (Ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянитесь.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Средняя группа На свежем воздухе Июль
«В зоопарке» №22

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, ходьба высоко поднимая колени, ходьба по наклонной доске, руки на пояс, ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом, легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II. ОРУ основная часть.

«Жираф»

И.п.-О.с.

- 1.Подняться на носки, руки вверх, потянуться.
- 2.Вернуться в и.п.
- 3-4.Повторить.

«Важная цапля»

И.п.-О.с., руки пояс.

- 1.Согнуться ногу в колене, удержаться на одной ноге, руки в стороны.
- 2.Вернуться в и.п.

«В гостях у кенгуру»

И.п.-О.с., руки за спиной.

- 1.Присесть.
- 2.Подпрыгнуть вверх.

«Птички прыгают с ветки на ветку»

И.п.-О.с.

Прыжки на месте.

«Передохнем»

И.п.-О.с.

- 1.Руки через стороны вверх, вдох.
- 2.Опустить руки вниз, выдох.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали).

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Средняя группа На свежем воздухе Август
Физкультминутка «Раз, два, раз, два» №23

I. Вводная часть.

И.п.-О.с., ходьба на месте.

Раз, два, раз, два. Шагает дружно детвора.

Шире шаг не зевай, к завтраку не опоздай!

И.п.-О.с., руки вдоль туловища.

Встать на носки, руки вверх, потянуться.

Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет.

Руки к солнышку потянем. Здравствуй –солнышку мы скажем!

И.п. руки на поясе. Повороты головы в стороны.

Бежит тропинка через луг, ныряет влево, вправо.

Куда не глянь, цветы вокруг, да по колено травы.

И.п.-О.с., руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх.

Силачи мы, силачи, в руках держим кирпичи.

Их мы на пол не бросаем, а все выше поднимаем.

И.п., пятки вместе, носки врозь. Приседания.

Пчелка в поле прилетела. Зажужжала, загудела.

Села пчелка на цветок, собирать себе медок.

«Мы поставили пластинку»

(Ходьба на месте высоко поднимая колени).

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись (Бег на месте).

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали.

(Повороты туловища в стороны).

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись.

(Наклоны туловища).

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в пояс поклонились.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!

Утренняя гимнастика Средняя группа На свежем воздухе Август
«В городе» №24

I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей на месте: высоко поднимая ноги, ходьба на носках, с поворотом вокруг себя, ходьба на ширине стопы. Легкий бег на месте, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях перед собой, касаясь коленями рук. Ходьба с восстановлением дыхания.

II. ОРУ основная часть.

«Посмотри вокруг- какая красота!»

И.п., руки на пояс.

1. Повороты головы в правую сторону.

2. Повороты головы в левую сторону.

«Городские силачи»

И.п., ноги на ширине плеч, руки вверх.

1. Руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки.

2. Руки в стороны.

3-4. Повторить.

«Веселые горожане»

И.п.-О.с.

1-4. Вдох через нос, рот закрыт.

5-10. Выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха».

«Гуляем по парку»

И.п.-О.с.

1-20. Ходьба на месте с активными махами руками: глубоки вдохи и выдох через нос.

«С кочки на кочку»

И.п. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую сторону.

III. Заключительная часть.

Ходьба по кругу широким шагом, приставным шагом правым и левым боком.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКИ!