|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **СЕНТЯБРЬ** | Средняя группа |
|  | | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, на носочках, на пяточках. | | |
| **БЕГ** | По кругу на носочках, на пяточках. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение из колонны в две через центр. | | |

*Детский сад! Детский сад!*

*Очень много здесь ребят!*

*Не хотим идти домой,*

*Детский сад – наш дом родной!*

**1. «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»**

И. п. – о. с., руки за головой.

1-3 – руки вверх, встать на носки, посмотреть на руки – вдох;

2-4 – и. п. – выдох. (6 раз)

**2. «Здесь нас любят, уважают, никогда не обижают».**

И. п. – ноги на ширине ступни, руки в стороны, ладони вперед.

1-3 – обхватить руками плечи – выдох;

2-4 – и. п. – вдох. (6 раз)

**3. «Стирает прачка нам белье, очень чистое оно».**

И. п. – ноги врозь, руки у груди, ладони сжаты в кулаки.

1-2 – 3 – пружинящие наклоны вперед – длительный выдох, ноги на сгибать, руки опускать вниз; 4 – и. п. (6 раз)

**4. «Повар варит нам обед: суп, котлеты,**[**винегрет**](http://pandia.ru/text/category/vinegret/)**».**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.

1-3 – поворот вправо (влево) руки вперед, кистями выполнить 3-4 круговых [вращательных движения](http://pandia.ru/text/category/vrashatelmznie_dvizheniya__fizika_/), - выдох; 4 – и. п. (6 раз)

**5. «Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы».**

И. п. – о. с., руки на поясе.

1-3 – поставить вперед прямую правую (левую) ногу на носок;

2 – поднять ногу вверх; 4 – и. п. (6 раз)

**6. «Тренируем мускулатуру вместе с учителем физкультуры».**

И. п. – о. с. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, 4- назад в чередованием с ходьбой на месте.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Надуй шарик»**

И.П.: Стоя, руки опущены вниз.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **СЕНТЯБРЬ** | Средняя группа |
| (с флажками) | | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, ходьба мелким и широким шагом. | | |
| **БЕГ** | Бег с ускорением и замедлением темпа. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

**1. «ПОМАШИ ФЛАЖКОМ»**

И.п. – ноги слегка расставить, флажки за спиной

1-2 – флажки через стороны вверх, помахать , посмотреть

3-4 – и.п. (6 раз)

**2. «САМОЛЁТ ДЕЛАЕТ РАЗВОРОТ»**

И.п. – ноги врозь, флажки в стороны.

1- поворот вправо 2 – и.п.

3 – поворот влево 4 – и.п. (4 раза)

**3. «ПОЧЕТНЫЙ КРУГ»**

И.п. – стоя , флажки опущены

1-4 – Простукиваем круг, от правой ноги к левой ,над головой, и обратно. (6 раз)

**4. «ПОКАЖИ ФЛАЖКИ»**

И.п. - ноги врозь, флажки за спину

1-2 – наклон вперёд, флажки вперёд

3-4 – и.п. (5раз)

**5. «СИЛЬНЕЕ»**

И.п.- ноги слегка расставить, один флажок вниз-назад, другой – вверх

Быстро менять положение флажков. (5 раза)

**6. «ПОДСКОКИ»**

И.п. – ноги слегка расставить, флажки вниз

8-10 подскоков, встряхивая флажками

8-10 шагов, со взмахом флажками (3 раза)

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Вырасти большой»**

И.П.: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ОКТЯБРЬ** | Средняя группа |
| (с ковриками) | | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная с высоким подниманием колен, с крестным шагом. | | |
| **БЕГ** | В медленном темпе, со сменой направлений. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

*- Раз, два, три, четыре, пять!*

*Только, чур, не прозевать!*

*То, что клоун вам покажет,*

*Надо дружно повторять!*

**1. «ШТАНГИСТЫ»**

И.п. – о.с. пальцы сжаты в кулаки

Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить. (5 раз)

**2. «НА АРЕНЕ - БОКСЁРЫ»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты у груди, пальцы сжаты в кулаки.

Боксируем 15 – 20 секунд.

**3. «МЕДВЕЖАТА – ВЕЛОСИПЕДИСТЫ»**

И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, поднять вверх. «Поехали!» 20 -25 секунд**.**

**4. «ЛЮБОПЫТНЫЙ КЛОУН»**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1 – поворот вправо. Правая рука ко лбу. 2 – и.п.

3 – тоже влево . 4 –и.п. (4 раза)

**5. «КЛОУНЫ И КЛОУНЯТА»**

И.п. – о.с.

1 – присесть, руки в стороны

2 – и.п. (6 раз)

**6. «ВЕСЁЛЫЙ КЛОУН»**

Прыжки – ноги в стороны-вместе, с хлопками над головой 20 секунд

в чередовании с ходьбой.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Насосик»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ОКТЯБРЬ** | Средняя группа |
| (с малыми мячами) | | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Ходьба мелким и широким шагом. | | |
| **БЕГ** | Бег «змейкой». | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение из колонны в две через центр. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| *Морковь и капуста, редис и лучок,*  *Картофель, горох, огурцы кабачок –*  *Все сами растили, водой поливали,*  *А осень мы урожай собирали.* | *Все яблоки, груши в большие корзины*  *Мы дружно сложили с Алешей и Зиной.*  *Все овощи, фрукты смогли мы собрать.*  *Всегда нужно взрослым в труде помогать!* |

***1. «Срываем яблоки».***

И. п. – о. с., мяч в правой руке.

1-3- руки вверх, мяч переложить в другую руку – вдох;

2-4 – и. п. – выдох. (6 раз)

***2. «Складываем груши».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперед,мяч в правой руке.

1 – поворот туловища вправо (влево) с отведением правой (левой) руки в вправо (влево); 2 – руки вперед, переложить мяч; ( 6 раз)

***3. «Убираем капусту».***

И. п. – о. с., мяч в правой руке.

1-3 – присесть, переложить мяч;

2-4 – и. п. (6 раз)

***4. «Убираем тыкву».***

И. п. – стоя на коленях, мяч перед собой на полу.

1 – 4 – прокатывания мяча вокруг себя вправо (влево)… (4 раза**)**

***5. «Весь урожай мы сумели собрать».***

И. п. – о. с., мяч в правой руке

1-3 – руки в стороны, правую (левую) ногу назад на носок – вдох;

2-4 – и. п. – выдох. (6 раз)

***6. «Ах, ох, посыпался горох».***

И. п. – о. с., мяч в левой руке.

1-4 - прыжка на левой ноге,

5-8 – прыжка на правой ноге, мяч в правой руке. В чередовании с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Петушок»**

Стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **НОЯБРЬ** | Средняя группа |
| (с ковриками) | | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, с остановкой по сигналу, ходьба с разным положением рук. | | |
| **БЕГ** | Обычный бег в среднем темпе, с подскоками. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **1.«ГУСЯТА»**  **Гуси вытянули шеи,**  **Крыльями машут,**  **Клювы раскрывают.** | И.п. – о.с.  Повороты туловища со взмахом Клювы раскрывают.  руками (имитируем взмах крыла) (6 раз) |
| **2. «СОБАЧКИ»**  **Пёс бегает с шестом,**  **Машет в воздухе хвостом. Машет в воздухе хвостом.** | И.п. – упор стоя на коленях: Машет в воздухе хвостом.  энергичные повороты таза и голеней  вправо-влево (6 раз) |
| **3. «РАЧКИ»**  **Рак залез на самокат,**  **Все вперёд. а он назад.** | И.п. – стоя на четвереньках: движение Все вперёд. а он назад.  на руках и ногах назад. (2 раза) |
| **4. «ОБЕЗЬЯНКИ»**  **Летучие качели-гибкие лианы**  **Это с колыбели**  **Знают обезьяны.** | И.п. – лёжа на животе: приподнять Это с колыбели  Верхнюю часть туловища и ног-«лодочка» 4 раза |
| **5.МЕДВЕЖАТА»**  **Мишка на велосипеде**  **Мчится к финишу-к победе** | И.п. – лёжа на спине: имитация езды  на велосипеде (6 раз) |
| **6. «ЦАПЛИ»**  **Очень трудно так стоять**  **Ногу на пол не спускать**  **И не падать, не качаться**  **За соседа не держаться. За соседа не держаться.** | И.п. – стойка на одной ноге, руки Ногу на пол не спускать  в стороны- держать равновесие (3 раза) |
| **7. «ТИГРЯТА»**  **Тигр прыгнул дальше всех,**  **Вот не виданный успех. Вот не виданный успех.** | И.п. – о.с. руки на поясе  Прыжки с продвижением вперёд  в чередовании с ходьбой |

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Листопад»**

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **НОЯБРЬ** | Средняя группа |
|  | | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, ходьба маленькими и большими шагами , с остановкой по сигналу. | | |
| **БЕГ** | Обычный бег в медленном темпе, высоко поднимая колени. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение из колонны в две. | | |

***1. «Машины по дороге бегут назад-вперёд»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

Заводим мотор—круговые движения по часовой стрелке, произносим звук р-р-р. 2. И.п. после 2 повторов руки вниз, пауза; повтор 6 раз.

***2. «Вот через дорогу, зебра- переход»***

И.п.: ноги врозь, руки вниз; 1—наклон вперёд, правую руку вперёд, левую руку в сторону; 2—И.п.; 3—наклон вперёд, левую руку вперёд, правую в сторону; 4—И.п. повтор 4 раза.

***3. «На светофор внимательно гляди!»***

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – руки за голову, локти в сторону; 3 – поворот головы вправо; 4 – И.п.; повтор 6 раз.

***4. «Знайте, дети, красный свет, означает, ходу нет»***

И.п.: ноги врозь, руки в стороны- «Стоп, движение!»; 1-поворот вправо, руки на поясе- «Путь открыт»; 2- И.п.; то же влево; повтор 4 раза.

***5. «Жёлтый –осторожен будь! На зелёный - смело в путь!»***

И.п.: ноги расставлены, руки перед грудью. 1 –поднять правую ногу- «Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!»2 –И.п., то же влево; повтор 4 раза.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Ножницы»**

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ДЕКАБРЬ** | Средняя группа |
| (с косичками) | | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, приставные шаги вперёд и назад. | | |
| **БЕГ** | Бег в колонне по одному, боковым галопом. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

1. ***«Полюбуйся на косу»***

И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки с косичкой внизу. 1- руки с косичкой вверх, правую ногу назад на носок; 2- И.п. То же левой ногой. Повтор 3-4 раза.

1. ***«Добро пожаловать»***

И.п.: стойка ноги врозь, косичка в руках за спиной (на лопатках). 1- наклон вправо; 2- И.п. То же влево. Повтор 3-4 раза.

1. ***«Павлиний хвост»***

И.п.: стойка ноги врозь, косичка в прямых руках за спиной. 1-2—наклон вперёд, косичку назад; 3-4—И.п. Повтор 5-6 раз.

1. ***«Тянем- потянем»***

И.п.: сидя, ноги вперёд, концы косички в руках, её середина –за ступнями. 1-косичкой подтянуть ноги к груди, сгибая их в коленях; 2-И.п. Повтор 5-6 раз.

1. ***«Прыгай правильно»***

И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу, косичка на полу между ногами. Прыжки ноги скрестно- ноги врозь с продвижением вперёд и назад до конца косички.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Сердитый ёжик»**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ДЕКАБРЬ** | Средняя группа |
| (с ковриками) | | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, по маленькому канату, высоко поднимая колени. | | |
| **БЕГ** | Обычный бег, на носочках, на пяточках. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение из колонны в две через центр. | | |

**1. « ВЫРАСТЕМ БОЛЬШИМИ»**

**И.п. – о.с.** Мы становимся всё выше

**1 – Поднять руки вверх,** Достаём руками крыши

**потянуться на носках** На 2 счёта поднялись

**2 – и.п. (6 раз)** 3 – 4 - руки вниз

**2. «КЛЁН»**

**И.п. - ноги на ширине плеч,** Ветер тихо клён качает

**руки за головой.** Вправо, влево наклоняет

**1–3 -наклоны туловища вправо (влево)**  1 – наклон, 2 - наклон

**2 –4 - и.п. (6 раз)** Зашумел листвою клён.

**3. «ДРОВОСЕКИ»**

**И.п. – ноги на ширине плеч, руки** Дровосеками мы стали

**Вверх, пальцы в «замок»** Топоры в руки взяли

**1 – наклоны вперёд с глубоким выдохом** И руками сделав взмах

**2 – и.п. (6 раз)** По полену сильно – бах!

**4. «ВАНЬКА – ВСТАНЬКА»**

**И.п. – о.с.** Ванька-встанька!

**1 – присесть, голову опустить,** Приседай-ка!

**руки положить на колени.** Непослушный ты какой!

**2 – и.п. (6 раз)** Нам не справиться с тобой!

**5. «МЯЧИ»** Мой весёлый, звонкий мяч,

**Прыжки на месте в чередовании** Ты куда помчался вскачь?

**с ходьбой.** Синий, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Вырасти большой»**

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести *«у-х-х-х»*!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ЯНВАРЬ** | Средняя группа |
|  | | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная ходьба, парами держась за руки, высоко поднимая колени и держась за руки парами, на пяточках. | | |
| **БЕГ** | Обычный бег, бег маленькими шажками. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

***1. «Машина заводят моторы».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-4- согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, произнести: «Р-р-р!». (6 раз)

***2. «Машины выезжают из гаража».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – наклон туловища вправо (влево);

2,4 – и. п. (5 раз)

***3. «Починим колеса».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1.3 – присесть, хлопнуть по коленям, сказать: «Хлоп!»;

2,4 – и. п. (6 раз)

***4. «Машины зажигают фары».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1- руки в стороны,

2 – согнуть в локтях,

3 – показать ладошки;

4 – и. п. (6 раз)

***5. «Машину едут по кочкам».***

И. п. – о. с., руки на поясе.

Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:** **«Спортсмены отдыхают»**

И.п.: ноги вместе, руки внизу.

1-2 – руки вверх – вдох;

3-4 – опустить руки - выдох, произнося «у-у-ух».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА** | | **ЯНВАРЬ** | **Средняя группа** |
| (с кубиками) | | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, в полуприсяду, ходьба перекатами с левой на правую ногу. | | |
| **БЕГ** | Бег на носочках, на пяточках. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

***На зарядку, на зарядку***

***Все подряд, все подряд.***

***На зарядку, на зарядку***

***Созываем всех ребят.***

1. ***«Замесим глину»***

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки с кубиками на поясе. 1- руки с кубиками вперёд, 2- руки вверх, круговые движения кистями; 3- руки с кубиками вперёд; 4- И.п. Повтор 6 раз.

1. ***«Укладываем кирпичи»***

И.п.: стока ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1-5- руки с кубиками вперёд, кубик на кубик; 6- И.п. Повтор 4 раза.

1. ***«Кроем крышу»***

И.п.: сидя, ноги в стороны, руки в упоре сзади, кубики на полу у пяток. 1-2-руки дугой вверх, наклон вперёд, дотянуться до кубиков; 3-4—И.п. Повтор 6 раз.

1. ***«Строим забор»***

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки с кубиками у плеч. 1- поворот влево, правой рукой положить кубик на пол; 2- И.п. ; 3- то же вправо; 4- И.п. Повтор 4 раза.

1. ***«Отдыхаем»***

И.п.: лёжа на животе, руки с кубиками опущены. 1-4 – перекаты на правый и левый бок. Повтор 4 раза.

1. ***«Веселимся»***

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Кубики на полу, руки на поясе.

Прыжки- через кубики, прыжки- вокруг кубиков, прыжки на двух ногах.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Часики»**

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ФЕВРАЛЬ** | Средняя группа |
| (с пластиковым мячом) | | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Ходьба «змейкой», прыжки с продвижением («зайки скачут»). | | |
| **БЕГ** | Бег «Змейкой» | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение из колонны в две через центр. | | |

1. ***«Снежок за голову»***

И.п.: стойка ноги врозь, мяч в прямых руках над головой. 1- поворот туловища вправо, мяч за голову; 2-и.п. То же влево. Повтор 4 раза.

1. ***«Поиграем в снежки»***

И.п.: стойка ноги врозь, руки с мячом внизу. 1- мяч к груди; 2- мяч вперёд; 3-мяч к груди; 4- и.п. Повтор 6 раз.

**3*. «Коснись ладошками снежка»***

И.п.: основная стойка перед лежащим на полу мячом, руки на поясе. 1-2— присесть, ладонями коснуться мяча; 3-4—и.п. Повтор 6 раз.

1. ***«Не теряй снежок»***

И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках перед грудью. 1-2—наклониться , прокатить мяч вперёд.3-4—и.п. Повтор 6 раз.

1. **«Ножки тянутся к снежку»**

И.п.: лёжа на спине, мяч в прямых руках над головой. 1-2—руки и ноги вперёд, стопами коснуться мяча; 3-4 – и.п. Повтор 6 раз.

1. ***«Прыжки с снежком»***

И.п.: стойка руки на поясе, мяч у ног. Прыжки вокруг мячика.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Насос»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **ФЕВРАЛЬ** | Средняя группа |
|  | | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Ходьба с пролезанием в обруч, расположенный вертикально. | | |
| **БЕГ** | Бег боковым галопом лицом в круг. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

***1. «Машины по дороге бегут назад, вперед».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-2-3 – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения одной руки вокруг другой, произнести «р-р-р»;

4- и. п. (6 раз)

***2. «Вот через дорогу «зебра» - переход».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вниз.

1,3 – наклон туловища вперед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) в сторону;

2,4 – и. п. (6 раз)

***3. «На светофор внимательно гляди».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1,3 – руки за голову, локти в стороны, подняться на носки – вдох;

2.4 – и. п. – выдох. (6 раз)

***4. «Знайте, дети, красный свет означает – хода нет!»***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны – «Стоп, движение!»

1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки на поясе – «Путь открыт!»; 2,4 – и. п. (6 раз)

***5. «Желтый – осторожен будь! На зеленый – смело в путь!»***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, носок вниз;

2,4 – и. п. (5 раз)

***6. «Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!»***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагать, высоко поднимая колени. Положение рук меняя (руки внизу, за головой, на поясе и т. д.).

**7. *«Дорогу перешли в парк весёлый мы пришли»***

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Подуй на одуванчик»**

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАРТ** | Средняя группа |
| ( с гимнастической палкой) | | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, на носочках, с закрытыми глазами. | | |
| **БЕГ** | С подскоками | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение из колонны в две . | | |

*Мы стараемся, мы стараемся,*

*Физкультурой занимаемся!*

*Пусть будут ручки крепкими,*

*Пусть будут ножки сильными!*

*Мы будем все здоровыми,*

*Веселыми, спортивными!*

***1. «Крепкие ручки».***

И. п.- ноги на ширине плеч, палку вниз.

1 - 3 руки вперед, 2 – палку к груди

4 – и. п. (5 раз)

***2. «Поворот».***

И. п. – ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками

1,3 – поворот вправо (влево)

2,4 - и. п. ( 6 раз)

***3. «Крепкие колени».***

И. п. – сидя, палка на бедрах.

1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену;

3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — и.п.

Спину все время держать прямо. (5 раз)

***4. «Посмотри вперёд».***

И. п. – ноги врозь, палка на лопатках.

1 — 2 наклон вперед, ноги не сгибать;

3—4 — и. п. (5 раз)

***5. «Вот какие ножки, скачут по дорожке».***

И. п.- о. с., руки на поясе. Подскоки на месте в чередование с ходьбой

***6.*  Заключительная ходьба**

На месте, с хлопком над головой по сигналу – «Хлопок!»

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Отдохнём»**

И.п.: стоя, руки опущены.

1-2-руки медленно вверх, вдох носом,

3-4- руки вниз, выдох с произнесением «у-у-ух».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАРТ** | Средняя группа |
| по сказке « Вершки и корешки» | | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, с перешагиванием через препятствия, врассыпную. | | |
| **БЕГ** | Бег боковым галопом со сменой плеча, правое впереди-левое впереди. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

**1. « Поехал мужик в лес репу сеять, а на встречу ему медведь..»**И.п- о.с, руки к плечам  
1- встать на носки, локти вверх, потянуться,  
2-и.п. (5-6 раз)

**2.«Выросла репа,собрал урожай, медведю-вершки, себе корешки…»**И.п- пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.  
1- присесть, постучать подушечками пальцев по полу,  
2- и.п. (5-6 раз)

**3. «Разозлился медведь,- теперь мне корешки, а тебе, дед- вершки!..»**И.п- о.с., руки на поясе  
1,3- наклон вправо (влево), за рукой  
2,4-и.п. ( 4 раза)

**4. «Посадил дед пшеницу,- осенью собрал урожай..»**И.п.- о.с.  
1,3- наклон вниз- хлопок под правым (левым) коленом  
2-и.п. (4 раза)

**5. « Разозлился медведь, что дед его опять обманул, и запретил ему сажать в лесу..»**И.п-о.с., правая рука вверху, левая внизу  
1-2 –рывки руками   
3-4- рывки со сменой рук (4 раза)

**6.  «Стал дед в поле сажать, а медведь ягоды, да мед в лесу собирать..»**Прыжки ноги вместе- ноги врозь (15-20 сек)

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Часики»**

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **АПРЕЛЬ** | Средняя группа |
|  | | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Врассыпную, на внутренней стороне стопы. | | |
| **БЕГ** | Бег широким и мелким шагом. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение из колонны в две через центр. | | |

***1. «Птички машут крыльями».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2,4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз. (6 раз)

***2. «Зарядка для крыльев».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за голову.

1,3 – локти вперед;

2,4 – и. п. (6 раз)

***3. «Птички пьют водичку».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.

1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью;

2,4 – и. п. (5 раз)

***4. «Птички прячутся от кошки».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3 – присесть, закрыть лицо руками;

2,4 – и. п. (6 раз)

***5. «Подул ветерок».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.

Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать (6 раз)

***6. «Птички прыгают».***

И. п. – о. с., руки на поясе.

Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте в чередованием с ходьбой на месте.

***7. «Устали птички»***

И. п. – о. с.

1,3 – руки вверх, встать на носки – потянуться – вдох;

2,4 – и. п. – выдох.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Петушок»**

Стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **АПРЕЛЬ** | Средняя группа |
| (с ковриками) | | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная руки на поясе, приставным шагом лицом в круг, лицом к стене. | | |
| **БЕГ** | Бег врассыпную по сигналу. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **1.«ЛЕПЕСТКИ РАСПУСКАЮТСЯ»**  *Наши нежные цветы*  *Распускают лепестки*  **лепестк** | И.п. – стойка на носках, руки вверх. цветы  соединены тыльными сторонами кистей рук. распускают  1 – руки в стороны лепестки  2 – и.п. (6 раз) |
| **2. «ЛЕПЕСТКИ КОЛЫШУТСЯ»**  *Ветерок чуть дышит*  *лепестки колышит* | И.п. – стоя на коленях, руки вверх лепестки колышит  1 – наклон туловища вправо (влево)  2 – и.п. (6 раз) |
| **3. «ЛЕПЕСТКИ ЗАКРЫВАЮТСЯ»**  *Наши алые цветки*  *закрывают лепестки* | И.п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны Наши алые цветки  1 – наклон вперёд, руки к носкам ног закрывают лепестки  2 – и.п. (6 раз) |
| **4. «ЦВЕТЫ ЗАСНУЛИ»**  *Тихо засыпают,*  *стебель наклоняют* | И.п. – сидя, ноги врозь руки вдоль туловища Тихо засыпают,  1 – лечь на спину стебель наклоняют  2 – и.п. (5 раз) |
| **5.«ОДУВАНЧИК»**  *Есть такой цветок,*  *круглый, как венок*  *На него подул слегка-*  *осталась ножка от цветка* | И.п. – сидя, руки в упоре сзади круглый, как венок  1- ноги согнуть в коленях, руками На него подул слегка-  обхватить колени, голову наклонить осталась ножка от цветка  2 – и.п. (5 раз) |
| **6.«ЧЕРТОПОЛОХ»**  *На лугу среди цветов*  *поднялся чертополох* | И.п. – лёжа на животе поднялся  1 – поднять голову и плечи, руки в стороны чертополох  2 – и.п. |
| **7.ВЕТЕРОК КАЧАЕТ ЦВЕТЫ»**  *Вдруг подул ветерок,*  *зашумели лепестки,*  *задрожали стебельки* | Прыжки в чередовании с ходьбой |

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «ВЕТЕРОК»**

И.п. стоя, руки вниз.

1-2-руки в стороны (вдох);

3-4-руки плавно вниз, произнося на выдохе «Фу-у-у-у».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАЙ** | Средняя группа |
|  | | (1-2 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная, высоко поднимая колени и широко перешагивая (имитируем «шаг цапли»), семенящий шаг (маленькие шажки). | | |
| **БЕГ** | Бег руки за спиной, руки на поясе, руки над головой. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Перестроение из колонны в две . | | |

*Погуляем мы с тобой,*

*А потом пришли домой.*

*Дверь нам бабушка открыла,*

*Мы с тобой вошли в квартиру.*

*О квартире мы расскажем,*

*Что в квартире есть – покажем.*

***1.  «У нас квартира большая – пребольшая».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вниз.

1,3 – руки в стороны, сказать: «Вот такая»;

2,4- и. п. (6 раз)

***2. «Большой шкаф».***

И. п.- ноги на ширине плеч, руки вниз.

1,3 – руки через стороны вверх;

2,4 – и. п. (6 раз)

***3. «Круглый стол»***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.

1,3 – наклон туловища вперед, руки полукругом перед собой, пальцы рук соединить;

2,4 – и. п. (6 раз)

***4. «Над столом часы тик – так».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за голову.

1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «тик» («так»);

2,4 – и. п. (6 раз)

***5. Присядем на стулья».***

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

1,3 – присесть, руки вперед, сказать: «Сели»;

2,4 – и. п. (6 раз)

***6. В квартире пляшем и поем, свою мы мебель бережем».***

И. п. – о. с. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Пузырики»**.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТРЕННЯ ГИМНАСТИКА | | **МАЙ** | Средняя группа |
| (с обручем) | | (3-4 неделя) | 5-8 минут |
|  | | | |
| **ХОДЬБА** | Обычная , приставные шаги вперёд и назад. | | |
| **БЕГ** | Бег на носочках. | | |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | Построение в круг. | | |

***1. «Мы очень любим город свой!»***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу.

1,3 руки с обручем вперёд, посмотреть на него,

2,4 – и. п. 6 раз

***2. «Дождь весенний застучал».***

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

1, 3- руки с обручем вверх, посмотреть на него,

2, 4 – и. п. 6 раз

***3. «Щебечут птицы в старом парке».***

И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью.

1,3 – поворот туловища вправо (влево),

2,4 – и. п. 6 раз

***4. «Мы на лавочку присядем и немножко отдохнем».***

И. п. –ноги слегка, расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью.

1,3 - Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть»,

2,4 – и. п. 6 раз

***5. «Малыши в мячи играют».***

И. п. – ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу.

Подскоки внутри обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

**6. *«Вырасти хочу скорей, добро делать для людей».***

И.п. – о.с.

1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) 6 раз

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: «Рубим Дрова»**

И. п.: ноги на ш. плеч. Руки опущены, пальцы сплетены в замок.

В.: Поднять руки вверх, вдохнуть, прогнуться назад, затем резко **выдыхая со звуком***«ха»* наклониться вперёд.

****

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Средняя группа: 4-5 лет

Продолжительность: 5-8 минут