**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Сентябрь**

**1 – 2 недели**

**ОРУ с гимнастической палкой:**

1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п.

3. И. п.: о. с., руки прямо, хват рук широкий. Поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.

5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.

6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться и достать палкой пальцы ног, колени не сгибать, вернуться в и. п.

7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.

9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой

**3 – 4 недели**

**ОРУ с обручем:**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками.

3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.

4. И. п.: присесть в обруче, хват рук с боков. Встать, руки вниз

5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.

6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.

7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой

**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Октябрь**

**1 – 2 недели**

**ОРУ с большим мячом:**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. – мяч к себе.

2. И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук.

4. И. п.: стоя, о. с. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук.

5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока.

6. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.

7. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте

**3 – 4 недели**

**ОРУ с платочком:**

1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. п.

3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п.

4. И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п.

5. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой.

6. И. п.: о. с., платочек держать 2 руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и. п.

7. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п.

9. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д.

**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Ноябрь**

**1 – 2 недели**

**ОРУ с большим мячом:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе.

3. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вернуться в и. п.

5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п.

6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п.

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.

8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте

**3 – 4 недели**

**ОРУ с кубиками:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.

3. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую. Повторить то же, сменив ногу.

4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.

5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.

6. И. п.: о. с. – держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками.

7. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.

8. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте

**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Декабрь**

**1 – 2 недели**

**ОРУ с мячом:**

1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот.

2. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками.

3. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.

4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой.

5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой.

7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой

**3 – 4 недели**

**ОРУ с плоской палкой:**

1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз.

2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и опустить в и. п., то же повторить левой рукой.

4. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, палка на полу. Поднять ноги, и перенести их через палку, затем вернуться в и. п.

5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку верх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться

в и. п.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперед, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.

7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку.

8. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке.

9. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать около палки, чередуя с ходьбой

**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Январь**

**1-2 недели**

**ОРУ с большим мячом:**

1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и. п.– мяч к себе.

2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя руками и вернуться

в и. п.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать.

5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево.

7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя в правую сторону, потом в левую сторону.

8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.

9. И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой.

10. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой

**3 -** **4 недели**

**ОРУ с косичкой (короткий шнур):**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу. Поворачивать туловище в стороны.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот.

4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести через косичку, поднять другую ногу, перенести через косичку. Вернуться в и. п.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п.

6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.

7. И. п.: о. с., косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте

**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Февраль**

**1-2 недели**

**ОРУ с мячом среднего размера:**

1. И. п.: о. с. – руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой.

4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мячкак можно дальше и вернуться в и. п.

5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п.

7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой

 **3 -** **4 недели**

**ОРУ с кубиками:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п.

2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п.

3. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.

4. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.

5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.

6. И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками.

7. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами ног.

8. И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперед, стараясь не потерять кубики.

9. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой

**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Март**

**1-2 недели**

**ОРУ с мячом большого размера:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками.

5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперед и назад, ноги не сгибать.

6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п.

7. И. п.: о. с., прыгать на двух ногах, чередуя с дыхательными упражнениями

**3 -** **4 недели**

**ОРУ с обручем:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.

3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.

4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.

5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п.

6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками.

7. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой

**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Апрель**

**1-2 недели**

**ОРУ с гимнастической палкой:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п.

3. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой.

4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.

5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.

6. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.

7. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке.

9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой

 **3 -** **4 недели**

**ОРУ с мячом большого размера:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге.

4. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками.

5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.

6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону.

7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»).

8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте

**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Май**

**1-2 недели**

**ОРУ с косичкой (короткий шнур):**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.

4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх.

6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.

7. И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на месте

 **3 -** **4 недели**

**ОРУ с мячом большого размера:**

1. И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами.

4. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.

5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.

7. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока.

8. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперед-назад. То же самое левой ногой.

9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями