|  |  |
| --- | --- |
| Комплексы утренней гимнастики  для детей 4-5 лет | **Комплекс 1** СР.ГР.  1.Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу.  **Упражнения без предметов**  2. 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).  3. 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).  4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в ис. положение (5—6 раз).  5. И. п. —стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное пол. (4—5 раз).  6. 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.  7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.  **Комплекс 2** СР.ГР.  1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную 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  **6. 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.  7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж. |
| **Комплекс 3** ср.гр.  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 ср.гр.**  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 15** ср.гр.  **( с флажками)**   1. Ходьба в колонне по одному с флажками в руках, бег в обратную сторону 2. Ходьба и свободное построение в звенья 3. 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 4. 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 5. 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   6. 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).  7. Положить флажки. Прыжки на месте и бег в прям направлении  8. Ходьба |
| **Комплекс 5**  ср.гр.  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 врозь, палка внизу. 1—2 —наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 —исходное положение (5—6 раз).  5. 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).6. И. п.— стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки —ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1—8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2—3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному.  **Комплекс 7** ср.гр.  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 впереди; 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 6** ср.гр.  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 нorи 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. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1—8 в чередовании с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).  **Комплекс 8** ср.гр.  **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**  2. 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).  3. 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).  4. 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).  5. 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).  6. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком .  7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. |
| **Комплекс 9** ср. гр.  1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).  **Упражнения без предметов**  2. 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).  3. 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).  4 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)  5 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),  6 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.  7 Ходьба в колонне по одному.  **Комплекс 11** ср.гр.  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 внизy. 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** ср.гр.  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** ср.гр.  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. И. п. —стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.  7. Ходьба в колонне по одному.  **Комплекс 14** ср.гр.  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 10** ср.гр.  **( 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, вернутся 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, погреметь, 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, вернутьс я в исходное положение. Повторить 6 раз .  7 И. п.: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. погреметь погремушками, поднять ноги, согнутые в коленях, и подвигать ими — **«едем на велосипеде»**- 6 раз  8. **«Едут автомобили»** — ходьба топающим шагом . |
| **Комплекс 17** ср.гр.  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 — пал-к-. 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 1—8, повторить 2—3 раза в чередовании с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).  **Комплекс 18** ср.гр  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 16** ср.гр.  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 неболь-гой паузой.  7. Игра «Найдем лягушонка».  **Комплекс 19**  ср. гр.  1. Ходьба в колонне по одному.  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба и построение в звенья  4. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки свободно согнуты в локтях перед грудью. Плавно развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. После 2—3 движений опустить руки вниз. Повторить 6—7 раз. Музыкальней пример исполняется 1—2 раза.  5. И. п.: сесть на пол, скрестив ноги. Повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад, посмотреть на нее, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз. Музыкальный пример исполняется 2 раза.  6. И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз. Музыкальный пример исполняется 1—2 раза.  7 И. п.: лечь на спину, руки вытянуть туловища. Сесть, помогая руками, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.  8 Легкий бег и три прыжка на месте .  9 Ходьба. |
| **Комплекс 20 ср. гр.**  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.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки спрятать за спину. Наклониться вперед, посмотреть перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.  7. 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).  8. «Лошадки» — прямой галоп  9. Ходьба . | **Комплекс 21**  ср. гр.  1. Игра «По ровненькой дорожке».  **Упражнения с флажками**  2. И. п.— основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; флажки вперед, скрестить; 2 —флажки в стороны; 4 —исходное положение (4—5 раз).  3 И. п. —стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 —вернуться в исходное положение (6 раз).  4 И. п.— основная стойка, флажки у плеч. 1—2 —присесть, вынести флажки вперед; 3—4 —исходное положение (5—6 раз):  5 И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поднять в стороны; 2 — наклониться вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 —исходное положение (4—5 раз).  6. И. п.— основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах месте, с небольшой паузой. |
| **Комплекс 22 ср. гр.**  1 Игра «Совушка».  **Упражнения с кубиком**  2 И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 —поднима­ясь на носки, переложить кубик в левую руку; 3—4 вернуться в ис­ходное положение (5—6 раз).  3 И. п. —основная стойка, кубик в правой руке. 1 — присесть, пе­реложить кубик в левую руку; 2 —исходное положение, кубик в ле­вой руке (5—6 раз).  4 И. п. —сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1— наклониться, по­ложить кубик у носка левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза).  5 И. п.— стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 —поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 —поворот вправо (вле­во), взять кубик (6 раз).  6 И. п. —основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.  7 Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках. | **Комплекс 23 ср. гр.**  1 Игра «Огуречик, огуречик...»  **Упражнения с палкой**  2 И. п.— основная стойка, палка внизу. 1—поднять палку вверх: 2 —опустить палку за голову на плечи; 3 —палку вверх; 4 —исходное положение (5—6 раз).  3 И. п.— стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 —поднять палку вверх; 2 —наклон вправо (влево); 3 —выпрямиться; 4 —исход­ное положение (5—6 раз).  4 И. п. —сидя ноги врозь, палка внизу. 1—поднять палку вверх: 2 —наклон вперед, коснуться носков ног; 3 —выпрямиться, палку вверх; 4 —исходное положение (6 раз)  5 И. п.— стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку. 1—2 —присесть; 3—4 —вернуться в исходное положение (5—6 раз).  6 И. п. —основная стойка, палка на груди. 1 — правую ногу назад на носок, палку вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).  7 Ходьба в колонне по одному. |
| **Комплекс 24 ср. гр.**  1 Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке  **Упражнения с обручем**  2 И. п. — основная стойка, обруч внизу. 1—2 — поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).  3 И. п.— ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 —присесть, вынести обруч вперед; 2 —исходное положение (4—6 раз).  4 И. п.— стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1—обруч вверх; 2 —наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (6 раз).  5 И. п.— стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 1— наклониться, коснуться ободом пола; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4— исходное положение (5—6 раз).  6 И. п.— основная стойка 6 обруче, руки произвольно. На счет **|-7** прыжки на двух ногах в обруче; на счет **8** прыжок из обруча 2-3 раза).  7 Ходьба в колонне по одному. | **Комплекс 25 ср. гр.**  1 Игра «По ровненькой дорожке».  **Упражнения с флажками**  2 И. п.— основная стойка, флажки внизу. 1—флажки в стороны; I—флажки вперед, скрестить; 3 —флажки в стороны; 4 —исходное положение (4—5 раз).  3 И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 — вернуться в исходное по­ражение (6 раз).  4 И. п.— основная стойка, флажки у плеч. 1—2 —присесть, вынести флажки вперед; 3—4 —исходное положение (5—6 раз):  5 И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поднять флажки в стороны; 2 — наклониться вперед, скрестить флажки; 3 —выпрямиться, флажки в стороны; 4 —исходное положение (4-5 раз).  6 И. п.— основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах месте, с небольшой паузой.  7 Ходьба в колонне по одному. |