**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 72**

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Соболева, 17

тел/факс 8(343) 300-18-43, Е-mail: ekb.doy72@yandex.ru

**Картотека утренней гимнастики в средней группе**

**Комплекс № 1.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя. *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 И. п. Повторить
3. 4-5 раз.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку и ногу в сторону, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.
5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить
6. 5-6 раз.
7. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
8. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах
9. на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
10. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).
11. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

**Комплекс № 2 ( с флажками). Средняя группа.**

1. Ходьба в колонне по одному, бег по мостику по доске или дорожке ( шириной 25 см, длиной 3 м). *Упражнения с флажками.*
2. 2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу; 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3- флажки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 –поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперёд, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

**Комплекс № 3( с мячом большого диаметра).**

1. Ходьба и бег между мячами ( 6-8 штук), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого ( в одну линию).

*Упражнения с мячом большого диаметра.*

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 – присесть, мяч вынести вперёд; 2 – встать, вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.
3. 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2 – 3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.
5. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

**Комплекс № 4 ( с кубиками)**

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

*Упражнения с кубиками.*

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны, 2 – кубики вверх, 3 – кубики в стороны, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. – стоя, 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 И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – 2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперёд, выложить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 -вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному

**Комплекс № 5. Средняя группа.**

1. Игра «Огуречик, огуречик…» (прыжки, лёгкий бег).
2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 - вернуться в И. п.
3. 3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч руки на поясе. 1 – наклон вперёд; 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны4 2 – присесть;
5. 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – подняться на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. Игра «Найдём лягушонка» или Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 6 ( с кубиками)**

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

*Упражнения с кубиками.*

1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
2. 3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, убрать руки за спину; 3 – присесть, взять кубик в левую руку; 4 – встать, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 - вернуться в И. п.; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

**Комплекс № 7 (с мячом большого диаметра). Средняя группа**

1. Ходьба и бег по одному; ходьба врассыпную между мячами.

*Упражнения с мячом большого диаметра.*

1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 - вернуться в И. п . Повторить 5-6 раз.
2. 3. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч к левой ноге; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
3. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками. Повторить 4 – 6 раз.
4. 5. И. п. - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячом вперёд. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками. Повторить 5 – 6 бросков.
6. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд).
7. Ходьба и бег между мячами.

**Комплекс № 8 ( с флажками)**

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

*Упражнения с флажками.*

1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки вниз. 1 – флажки в стороны, 2 – флажки вверх, руки прямые; 3 – флажки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. 4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны. 2 – наклон вперёд, скрестить флажки. 3 – выпрямиться, флажки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. 5. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 – присесть. Вынести флажки вперёд; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. 6. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой ( оба флажка в правой руке).

**Комплекс № 9 ( с платочком). Средняя группа.**

1. Игра «Догони пару».

*Упражнения с платочком.*

1. 2. И. п. -стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперёд, 2 – платочек вверх, 3 – платочек вперёд, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз.
2. 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 – поворот вправо, взмахнуть платочком, 3-4 - вернуться в И. п. Переложить платочек в левую руку. То же в лево. Повторить 6 раз.
3. 4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2 – присесть, вынести платочек вперёд, 3- 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
4. 5. И. п. - стоя, ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 – наклон вперёд, помахать платочком вправо (влево); 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. 6. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком ( с небольшой паузой).
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

**Комплекс № 10 ( с кубиками). Средняя группа.**

1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию ( расстояние между предметами 0,5 м).
2. У*пражнения с кубиками.*
3. 2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- поднять кубики в стороны, 2 – кубики через стороны вверх, 3 – опустить кубики в стороны, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклониться вперёд, положить кубики на пол; 2 – выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 – наклониться, взять кубики; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. 4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2 – присесть, вынести кубики вперёд, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. 5. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
7. 6. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному

**Комплекс № 11 ( на скамейке)**

1. 1. И. п. - стоя, скамейка между ног, руки за спину. 1 – 2 – руки через стороны вверх, хлопок, 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
2. 2. И. п. - сидя на скамейке верхом, руки у плеч. 1-2 – наклон вправо (влево), коснуться рукой пола, ноги не сдвигать. Повторить по 3 раза.
3. 3. И. п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1-2 – встать, руки вверх; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. 4. И. п. - стоя лицом к скамейке, ноги врозь, руки за голову. 1-2 – наклон вперёд, ладони на скамейку, смотреть вперёд, ноги не сгибать; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
5. Пройти вдоль скамейки в приседе, опираясь на скамейку. Повторить 2 раза.
6. Повторить первое упражнение ( 4 раза в медленном темпе).

**Комплекс № 12**

1. Игровое упражнение «Весёлые снежинки». Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную – ветер разносит снежинки.
2. 2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- руки вперёд, 2 – руки вверх, 3 – 4 – через стороны руки вниз. Повторить 5-6 раз.
3. 3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни. 1-2 – присесть, обхватить колени руками; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. 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 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. 5. И. п. - лёжа на спине, руки за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
6. Игра по выбору детей.

**Комплекс № 13 ( с малым мячом)**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки» дети останавливаются и выполняют лёгкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

*Упражнения с малым мячом ( диаметр 10-12 см).*

1. 2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
2. 3. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперёд. 2-3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой. 4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. –сидя, ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону. 2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево. Повторить 6 раз.
4. 5. И. п. – лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, вынести мяч вверх - вперёд. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. 6. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть , вынести мяч вперёд в обеих руках. 2 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 14 ( с кеглей)**

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, расставленными врассыпную.

*Упражнения с кеглей.*

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 - руки в стороны. 2 – руки вперёд, переложить кеглю в левую руку. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны. 2 – наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку за левой ногой. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону. 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперёд, поставить кеглю между пяток. 2 – выпрямиться, руки на пояс. 3 – наклониться, взять кеглю. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. – лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку. 3-4 – опустить ногу, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

7. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

**Комплекс № 15 ( с мячом большого диаметра)**

1. Ходьба по кругу вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыжок» - остановиться и прыгнуть в круг; из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

*Упражнения с мячом большого диаметра.*

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх
	1. ( невысоко), поймать двумя руками. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги.
	1. Повторить по 4 раза.
3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево , помогая руками.
4. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**Комплекс № 16**

* + - 1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию 9 расстояние между ними 0,5 м).
			2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки в стороны. 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
			3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 – наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой ( левой) ноги. 3 – выпрямиться, руки в стороны.4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
			4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2 – встать, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
			5. И. п. – сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперёд – вверх. 2 – развести ноги в стороны. 3 – соединить ноги вместе. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
			6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь .
1. 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.
2. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 17 ( с мячом большого диаметра)**

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Построение в круг.

*Упражнения с мячом большого диаметра.*

1. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3- наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперёд. 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу.1 – шаг правой ногой вправо (левой влево) , мяч поднять над головой. 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. Игра «Кот и мыши».

**Комплекс № 18 ( на стуле). Средняя группа**

* + - 1. Игровое задание «Догони свою пару» (дети бегут с одной стороны зала на противоположную).
1. *Упражнения на стуле.*
2. И. п. - сидя на стуле, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны. 2 – поднять руки вверх. 3- руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево). 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперёд – вверх. 2 – опустить ногу, вернуться в И. п. Повторить 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 И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. – стоя за стулом, держась за спинку стула. 1 – 2 – приседая, колени развести. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счёт воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 19**

* + - 1. Ходьба и бег в колонне по одному; задания чередуются.
1. *Упражнения без предметов.*
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться. 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд, коснуться пола между пяток ног. 3 – выпрямиться, руки в стороны.
4. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 2 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. – стойка, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя ноги вперёд и наклоняя голову. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – основная стойка, руки на поясе . 1 – мах правой ногой вправо (влево). 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
8. Игра «Совушка».

**Комплекс № 20. Средняя группа.**

* + - 1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.
1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны. 2 – руки за голову. 3 – руки в стороны, 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
3. И. п. – стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги. 3 – 4 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх . 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
5. И. п. – лёжа на животе, руки прямые. 1 – 2 –прогнуться, руки вперёд-вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4- 5 раз.
6. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1 -2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.
7. Игра «Огуречик, огуречик…»