

## Комплекс утренней гимнастики средней группе на декабрь

1 – 2 неделя

1 часть.

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (2-3 раза, по 15-20 сек)

2 часть.

ОРУ (без предметов)

1. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в и.п. (5-6 раз)
2. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
3. и.п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5-6 раз)
4. и.п. – стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
5. и.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Выполняется на счет 1-8, повторить 3 раза.
6. повтор 1 – го упражнения (3-4 раза)

3 часть. Ходьба

## Комплекс утренней гимнастики средней группе на декабрь

3 - 4 неделя

1 часть.

Ходьба и бег в чередовании (2-3 раза по 15-20 сек)

ОРУ с мячом среднего диаметра.

1. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз)
2. и.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз)
3. и.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз)
4. и.п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз)
5. и.п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в и.п. (4-5 раз)
6. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза по 8 прыжков)
7. повторение первого упражнения (3-4 раза)

3 часть. Ходьба