

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 25 «РЯБИНКА»**

**Утренняя гимнастика для среднего  
возраста**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре Дубенко Д. А.

Бердск  
2020г.

# Сентябрь

## Комплекс утренней гимнастики № 1

### 1. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

- В.1. руки в стороны
2. руки вверх
3. руки в стороны
4. И.П.

### 2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояссе

- В.1. наклон вперед
2. И.П.

### 3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояссе

- В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны
2. И.П.

### 4. «Где же ножки?»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

- В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх
2. И.П.

### 5. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на пояссе

- В.1. прыжки на двух ногах на месте

### 6. Упражнение на дыхание.

# Сентябрь

## Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками

### 1. «Переложи кубик»

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

### 2. «Хлопки по коленям»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног, сказать «тук-тук»

2. И.П.

### 3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

### 4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

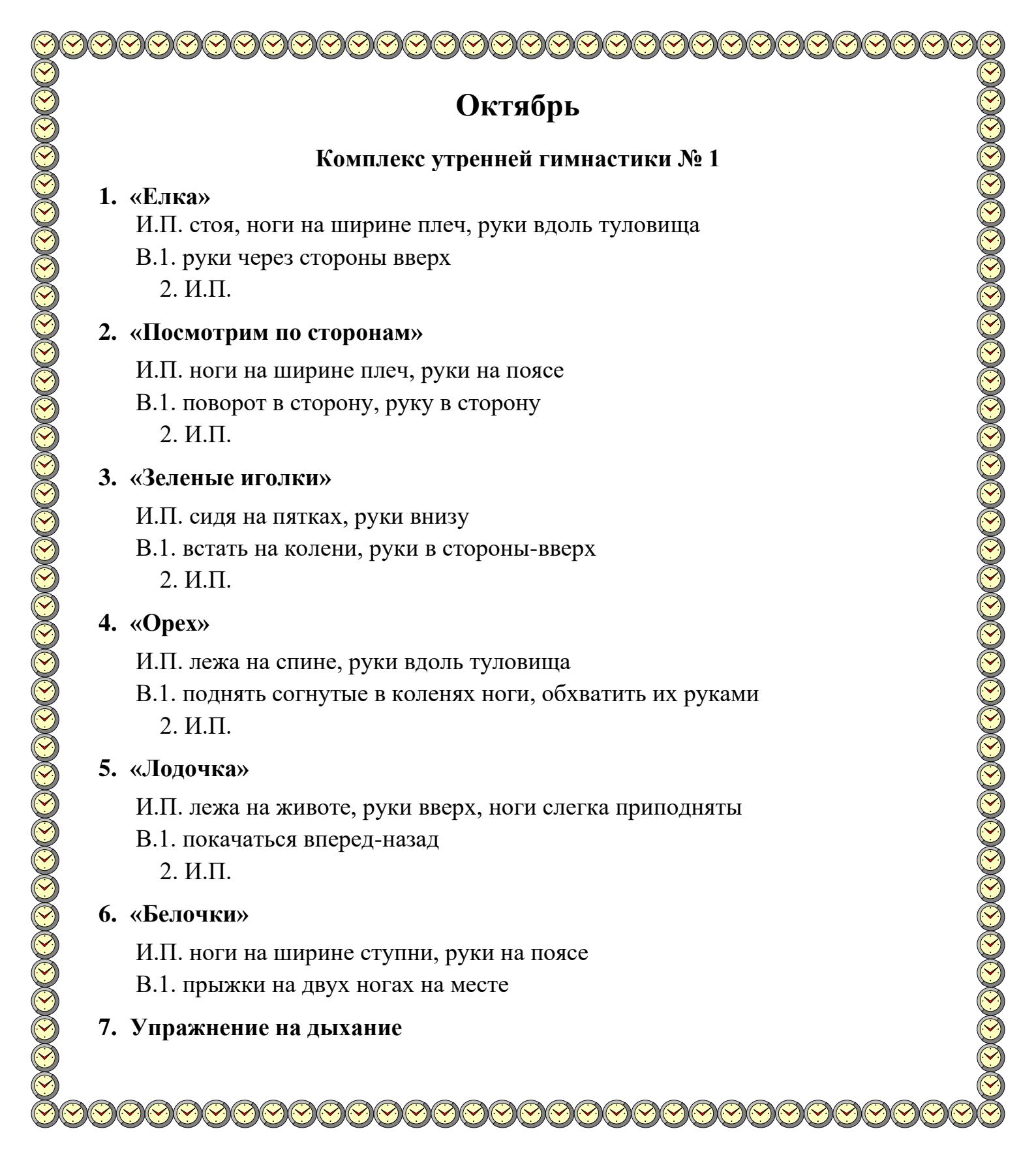
2. И.П.

### 5. «Волчок»

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

### 6. Упражнение на дыхание



# **Октябрь**

## **Комплекс утренней гимнастики № 1**

### **1. «Елка»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
В.1. руки через стороны вверх  
2. И.П.

### **2. «Посмотрим по сторонам»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  
В.1. поворот в сторону, руку в сторону  
2. И.П.

### **3. «Зеленые иголки»**

И.П. сидя на пятках, руки внизу  
В.1. встать на колени, руки в стороны-вверх  
2. И.П.

### **4. «Орех»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища  
В.1. поднять согнутые в коленях ноги, обхватить их руками  
2. И.П.

### **5. «Лодочка»**

И.П. лежа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты  
В.1. покачаться вперед-назад  
2. И.П.

### **6. «Белочки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе  
В.1. прыжки на двух ногах на месте

### **7. Упражнение на дыхание**

# **Октябрь**

## **Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

### **1. «Переложи мяч»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

### **2. «Прокати мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)  
2. И.П.

### **3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону  
2. И.П.

### **4. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх  
2. И.П.

### **5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол  
2. И.П.

### **6. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

### **7. Упражнение на дыхание**

# Ноябрь

## Комплекс утренней гимнастики № 1 «Матрешки»

### 1. «Матрешки пляшут»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

### 2. «Матрешки кланяются»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

### 3. «Матрешки качаются»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясце

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

### 4. «Матрешки делают пружинку»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясце

В.1. полуприсед

2. И.П.

### 5. «Матрешки вверх-вниз»

И.П. сидя на пятках, руки на поясце

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

### 6. «Матрешки прыгают»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

### 7. Упражнение на дыхание

# Ноябрь

## Комплекс утренней гимнастики № 2 с обручем

### 1. «Шоферы»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль», сказать «р-р-р»

2. И.П.

### 2. «Обруч вверх»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. обруч вперед

2. обруч вверх, посмотреть в обруч

3. обруч вперед

4. И.П.

### 3. «Повороты»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. поворот вправо (влево), обруч вперед

2. И.П.

### 4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»

2. И.П.

### 5. «Прыжки из обруча в обруч»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах из обруча в обруч

### 6. Упражнение на дыхание

#### Речевка.

По утрам не ленись,  
На зарядку становись.

# Декабрь

## Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зима»

### 1. «Обхвати плечи»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать «Ух!»

2. И.П.

### 2. «Отряхни снег»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

### 3. «Погреем наши ноги»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к груди

2. И.П.

### 4. «Бросим снежок»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед

2. И.П.

### 5. Прыжки на правой и левой ноге

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на правой (левой) ноге

### 6. Упражнение на дыхание

### 7. Речевка.

По утрам не ленись,  
На зарядку становись.

# Декабрь

## Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом

### 1. «Переложи мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

### 2. «Прокати мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

### 3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

### 4. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

### 5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

### 6. «Прыгунки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

### 7. Упражнение на дыхание

# Январь

## Комплекс утренней гимнастики № 1 с кубиками

### 1. «Кубики вместе»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

### 2. «Подъемный кран»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

### 3. «Постучи»

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

### 4. «Бревнышко»

И.П. лежа на спине, кубики за головой на полу

В.1-3. поворот на бок, живот, бок

4. И.П.

### 5. «Кубик к колену»

И.П. лежа на спине, руки в стороны

В.1. поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена

2. И.П.

### 6. «Прыжки вокруг кубиков»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

### 7. Упражнение на дыхание

# Февраль

## Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часы»

### 1. «Заводим часы»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4 круговое вращение руками в одну сторону

5-7 круговое вращение руками в другую сторону

8. И.П.

### 2. «Часы идут»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. 3 шага вперед полуприсед, хлопок в ладоши

5-8. 3 шага назад, хлопок в ладоши

### 3. «Маленькая и большая стрелка»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1-3. руки вверх, перекрестные махи

4. И.П.

### 4. «Бой часов»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом»

2. И.П.

### 5. «Считаем секунды»

И.П. лежа на животе, голова на согнутых в локтях на руках

В.1-3. поднимать и опускать ноги

4. И.П.

### 6. «Минутки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. прыжки на двух ногах, руки на пояссе

5-8. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши

### 7. Упражнение на дыхание

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

# **Февраль**

## **Комплекс утренней гимнастики № 2 с флагжками**

### **1. «Скрестить флагжи»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, скрестить флагжи

3. руки в стороны

4. И.П.

### **2. «Достань до носков»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

2. И.П.

### **3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, флагжи у груди

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

### **4. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, флагжи у груди

В.1. наклон вперед, коснуться флагжками пол

2. И.П.

### **5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, флагжи у груди

В.1. присесть, коснуться флагжками пол

2. И.П.

### **6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки с флагжками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

### **7. Упражнение на дыхание**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

# Март

## Комплекс утренней гимнастики № 1

### 1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

### 2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

### 3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

2. И.П.

### 4. «Наши ноги»

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу

2. И.П.

### 5. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на пояс

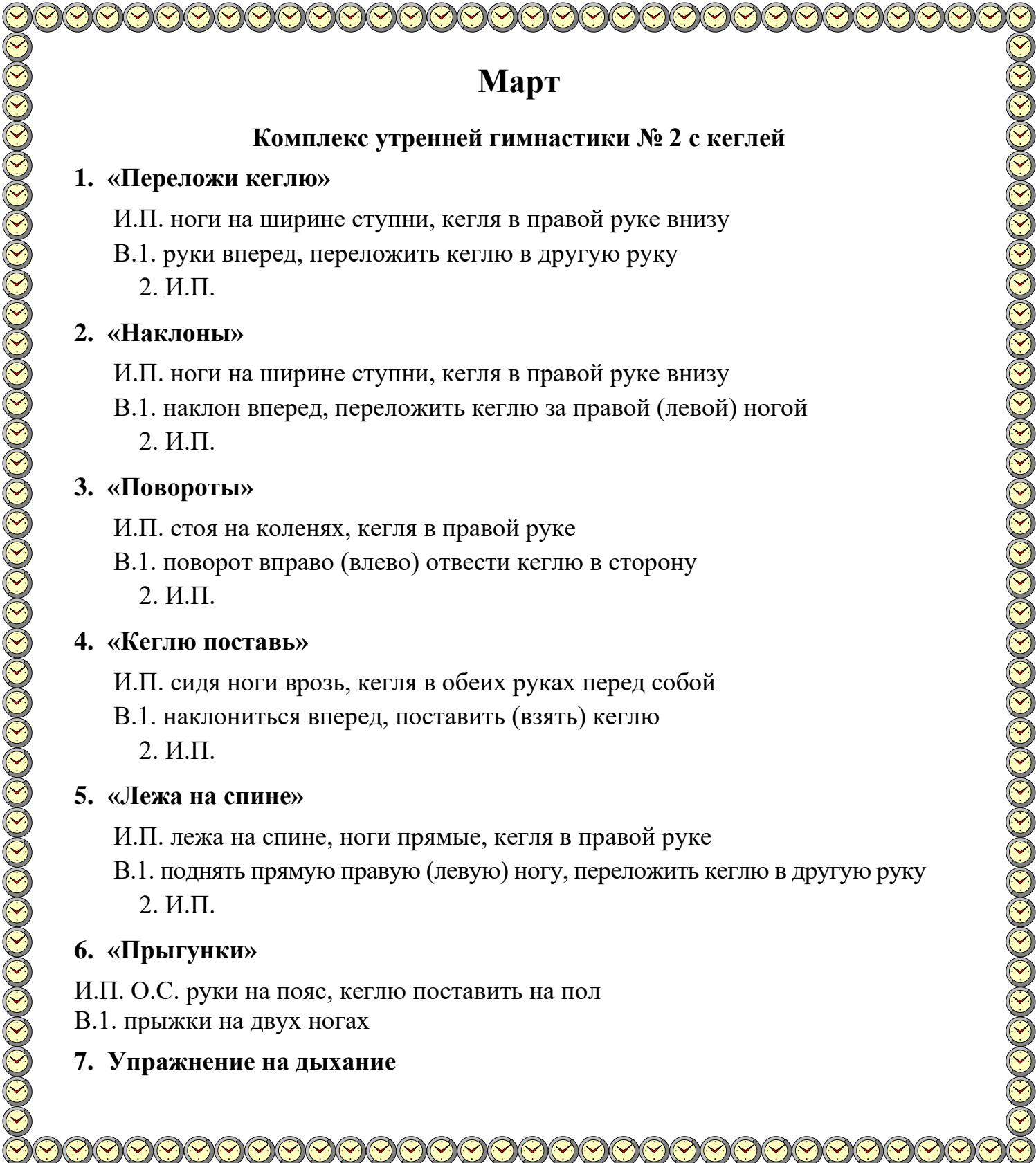
В.1. прыжки на двух ногах

### 6. Упражнение на дыхание

#### Речевка.

Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.



# **Март**

## **Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей**

### **1. «Переложи кеглю»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. руки вперед, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

### **2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой

2. И.П.

### **3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, кегля в правой руке

В.1. поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону

2. И.П.

### **4. «Кеглю поставь»**

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой

В.1. наклониться вперед, поставить (взять) кеглю

2. И.П.

### **5. «Лежа на спине»**

И.П. лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

### **6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол

В.1. прыжки на двух ногах

### **7. Упражнение на дыхание**

# Апрель

## Комплекс утренней гимнастики № 1

### 1. «Хлопки»

- И.П. О.С. руки вдоль туловища  
В.1,3. руки в стороны  
2. руки вверх  
4. И.П.

### 2. «Приседания»

- И.П. О.С. руки на поясе  
В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши  
2. И.П.

### 3. «Хлопки по ноге»

- И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой  
В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге  
2. И.П.

### 4. «Достань до пальцев»

- И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной  
В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног  
2. И.П.

### 5. «Хлопки по коленям»

- И.П. лежа на спине, руки прямые за головой  
В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам  
2. И.П.

### 6. «Прыжки»

- И.П. О.С. руки на пояс  
В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

### 7. Упражнение на дыхание

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,  
Тот всегда здоровым будет.

# Апрель

## Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой

### 1. «Подними косичку»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1. косичку к груди

2. косичку вверх

3. косичку к груди

4. И.П.

### 2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

В.1,3. поднять косичку вверх

2. наклон вправо (влево)

4. И.П.

### 3. «Коснись колена»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1,3. косичку вверх

2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги

4. И.П.

### 4. «Наклоны к ногам»

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног

2. И.П.

### 5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

В.1. прыжки на двух ногах через косичку

### 6. Упражнение на дыхание

# **Май**

## **Комплекс утренней гимнастики № 1**

### **1. «Сделай круг»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу  
В.1. руки через стороны вверх, сделать круг  
2. И.П.

### **2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояссе  
В.1. наклон вправо (влево)  
2. И.П.

### **3. «Покажи носок»**

И.П. О.С. руки за спиной  
В.1. правую (левую) ногу вперед на носок  
2. И.П.

### **4. «Маятник»**

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу  
В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад  
2. И.П.

### **5. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе  
В.1. поворот на один бок  
2. спину  
3. на другой бок  
4. И.П.

### **6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояссе  
В.1. прыжки на двух ногах

### **7. Упражнение на дыхание**

# Май

## Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках

### 1. «Руки в стороны»

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс  
В.1,3. руки в стороны  
2. руки за голову  
4. И.П.

### 2. «Наклоны»

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс  
В.1. руки в стороны  
2. наклон вправо (влево), коснуться пола  
3. выпрямиться  
4. И.П.

### 3. «Повороты»

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки за головой  
В.1. поворот вправо (влево)  
2. И.П.

### 4. «Подними ноги»

И.П. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки  
В.1. поднять прямые ноги вперед-вверх  
2. И.П.

### 5. «Приседания»

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на пояссе  
В.1. присесть, руки вперед  
2. И.П.

### 6. «Прыжки»

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища  
В.1. прыжки на двух ногах

### 7. Упражнение на дыхание