

КАРТОЧКА № 3

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.11. по 15.11.

- I. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленные в один ряд, «пробеги – не задень». На носках, как «мышки», переход на обычную ходьбу.
- II. ОРУ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ
 - 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть ладони над головой; опустить руки, вернуться в и.п. (5-6 раз)
 - 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз)
 - 3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз)
 - 4. И.п. – лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в и.п. (4-5 раз)
 - 5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах – ноги врозь, руки в стороны, вернуться в и.п. – на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.
- III. Ходьба в колонне по одному за направляющим.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.11.по 30.11.

- I. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег враспынную.
- II. ОРУ с мячом
 - 1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в и.п. (4-5 раз)
 - 2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
 - 3. И.п. – сидя. Ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз)
 - 4. И.п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
 - 5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков
- III. Ходьба в колонне по одному за направляющим.

КАРТОЧКА № 4

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.12. по 15.12.

- I. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.
- II. ОРУ с кубиками
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой руки в правую руку (4-5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
 4. И. п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в и. п. (5-8 раз)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
- III. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.12. по 30.12.

- I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление движения (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.
- II. ОРУ с мячом
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в и. п. (6 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков (3-4 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 5

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.01.по 15.01.

- I. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.
- II. ОРУ с платочком
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в и. п. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону)
 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.
- III. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.01. по 30.01.

- I. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто кем был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку!». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см.)
- II. ОРУ с мячом
 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону)
 3. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в и. п. (5-6 раз)
 4. И. п. – сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону)
 5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед – вверх, руки прямые; вернуться в и. п. (4-5 раз)
 6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза)
- III. Игра малой подвижности.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.02. по 15.02.

- I. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
- II. ОРУ с обручем
1. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в и. п. (6 раз)
 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах – «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 5. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.
- III. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.02. по 30.02.

- I. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза)
Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и видит ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.
- II. ОРУ с мячом
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)
- III. Ходьба в колонне по одному

КАРТОЧКА № 7

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.03. по 15.03.

- I. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в и. п. (6 раз)
 3. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться – «рыбка». Вернуться в и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз)
 5. И. п. – стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь-ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3- 4 раза
- III. Игра малой подвижности

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.03. по 30.03.

- I. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
- II. ОРУ с мячом
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
 3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в и. п. (6 раз)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой. (3-4 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 8

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.04.по 15.04.

- I. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (5 раз)
 3. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону).
 4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в и. п. (4-5 раз)
 6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.
- III. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.04. по 30.04.

- I. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.
- II. ОРУ с обручем
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз)
 4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и. п. (4-5 раз).
 5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 9

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.05. по 15.05.

- I. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет на встречу ребенку, идущему последним в колонне и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ с кеглей
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз)
 3. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в и. п. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону)
 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять вернуться в и. п. (4-6 раз)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.
- III. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.05. по 30.05.

- I. Ходьба в колонне по одному . По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахиывая руками – «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
- II. ОРУ с мячом
 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в и. п. (5 раз)
 3. И. п. – сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в и. п. (5 раз)
 5. И. п. – сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону)
 6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.06. по 15.06.

- I. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.
- II. ОРУ без предметов
 - 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 - 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 - 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 - 4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в и. п. (5 раз)
 - 5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в и. п. (5 раз)
 - 6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8)
- III. Игра малой подвижности.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.06. по 30.06.

- I. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.
- II. ОРУ с кубиком
 - 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в и. п. (5 раз)
 - 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в и. п. (5 раз)
 - 3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в и. п. То же влево (по 3 раза в каждую сторону)
 - 4. И. п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в и. п. (5 раз)
 - 5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

КАРТОЧКА № 11

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.07. по 15.07.

- I. Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ с кубиками
 - 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. Кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 - 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч. Вынести кубики вперед, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на пояс, наклон вперед, взять кубики, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 - 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Присесть, вынести кубики вперед; вернуться в и. п. (4-5 раз)
 - 4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч; поворот вправо (влево), поставить кубик у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубик, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону)
 - 5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. (3-4 раза)
- III. Игра малой подвижности «найдем цыпленка»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.07. по 30.07.

- I. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего колонны; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.
- II. ОРУ с палками
 - 1. И. п. – стойка на ширине ступни, палку вниз хватом на ширине плеч. Палку вверх, потянуться; сгибая руки, палку на грудь. Палку вверх, потянуться; сгибая руки палку на грудь. Палку вверх, потянуться; сгибая руки, палку на грудь, палку вверх; вернуться в и. п. (5-6 раз)
 - 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 - 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 - 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх; наклон вперед, коснуться пола (по возможности); выпрямиться: палку вверх, вернуться в и. п. (5 раз)
 - 5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, палку вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком вернуться в и. п. выполняется под счет 1-8, пауза и снова прыжки (3-4 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 12

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.08. по 15.08.

- I. Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в и. п. (6 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; подняться, вернуться в и. п. (6 раз)
 3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 4. И. п. – лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить ноги, вернуться в и. п. (5 раз)
 5. И. п. – прыжки на двух ногах (ноги врозь – ноги вместе) под счет воспитателя; темп средний (3 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.08. по 30.08.

- I. Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки опустить вниз. Руки вверх, руки к плечам; руки вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за голову. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны; наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; вернуться в и. п. То же влево(6 раз)
 5. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1-8, пауза, повторить еще 2 раза.
- III. Игра малой подвижности.

КАРТОЧКА № 1

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.09. по 15.09.

- I. Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки опустить вниз. Руки вверх, руки к плечам; руки вверх; вернуться в и. п. (5-6 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (5 раз)
 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за голову. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны; наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; вернуться в и. п. то же влево (6 раз)
- III. Игра малой подвижности

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.09. по 30.09.

- I. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через шнуры.
- II. ОРУ с обручем
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках вниз, хват рук с боков. Обруч вперед, вверх, вперед, вернуться в и. п. (5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Присесть, обруч вперед; вернуться в и. п. (6 раз)
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч у груди. Обруч вверх, наклониться, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, вернуться в и. п. (6 раз)
 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; вернуться в и. п. (6 раз)
 5. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза)
- III. Игра малой подвижности.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 1.10. по 15.10.

- I. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).
После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см.) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задание в беге и ходьбе повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.
- II. ОРУ с мячом
1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 2. И. п. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в и. п. (6 раз)
 3. И. п. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в каждую сторону)
 4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 5. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза)
- III. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

с 15.10. по 30.10.

- I. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.
- II. ОРУ с флажками
1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 4. И. п. – сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.
- III. Ходьба в колонне по одному.

*КОМПЛЕКС
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
В спортивном зале*

Средний возраст

Подготовила: инструктор по ф. к.

Михайлова А. В.