***КОМПЛЕКСЫ  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ***

***В СРЕДНЕЙ  ГРУППЕ.***

**ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение       упражнения** | **Кол - во повторе-ний** |
| **1.** | И. п.- стойка ноги параллельно, руки внизу. | **«1»**- поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;  **«2»** - опустить руки через стороны, вернуться в и. п. | **4 -5** раз,    темп ритмичныйдыхание произвольн. |
| **2.** | И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. | **«1»** - поворот  вправо (*влево*), отвести правую руку в сторону;  **«2»** - выпрямиться, вернуться ви. п. | По **3**раза, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| **3.** | И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. | **«1»**-присесть. вынести руки вперёд- *выдох*;  **«2»-**встать, выпрямиться, вернуться в и.п.- *вдох.* | **5-6**раз,     темп средний |
| **4.** | И. п.— стойка ноги врозь, руки за спиной. | **«1»**- наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук-*выдох*;  **«2»-** выпрямиться, вернуться в и.п.-*вдох.* | **4-5**раз,     темп умеренный |
| **5.** | И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | Прыжки на двух ногах на счёт     **«1-8»,** с небольшой паузой. | **2**раза,   темп ритмичный дыхание произвольн |

**ОРУ с мячом большого диаметра**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение       упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.* —стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. | **«1»** - согнуть руки, мяч на грудь;  **«2»** -  мяч вверх;  **«3»** - мяч на грудь;  **«4»** - и. п. | **4-5**раз,    темп средний,   дыхание произвольное |
| **2.** | *И. п*.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. | **«1»** - присесть, мяч вынести вперёд - *выдох*;  **«2»**- встать,  и.п.- *вдох.* | **5-6**раз,       темп средний |
| **3.** | *И. п*. — стойка 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»** - и. п. | **4-6** раз,        темп умеренный, дыхание произвольное. |
| **4.** | *И. п*.- стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. | Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны  на счёт **«1-6»**, с небольшой паузой. | **3** раза,           темп ритмичный,  дыхание произвольное. |

**ОРУ с кубиками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение       упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. | **«1»** - кубики в стороны;                      **«2»** - кубики вверх;   **«3»** - кубики в стороны; **«4»**- и. п. | **5-6** раз,      темп ритмичный, дыхание произвольное |
| **2.** | *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»** - и. п. | **4-6**раз,        темп средний,    дыхание произвольное |
| **3.** | *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 и.п. | **6**раз,        темп медленный, дыхание произвольное. |
| **4.** | *И. п*.— сидя ноги врозь, кубики у плеч. | **«1»** - наклон вперёд, положить кубики у носков ног;               **«2»**- выпрямиться, руки на пояс;            **«3»** - наклониться, взять кубики;  **«4»** - и. п. | **4-5** раз,      темп умеренный, дыхание произвольное. |
| **5.** | *И. п*.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. | Прыжки вокруг кубиков в обе стороны на счёт **«1-6».** | **2-3**раза,      темп ритмичный, дыхание произвольное. |

**ОРУ с косичкой (короткий шнур)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение       упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.*- стойка ноги врозь, косичка внизу. | **«1»** - поднять косичку вперёд;        **«2»** - вверх;                **«3»** - вперёд;              **«4»** - и. п. | **5-6** раз,      темп ритмичный, дыхание произвольное. |
| **2.** | *И. п*.- стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. | **«1»** - поднять косичку вперёд;      **«2»** - присесть, руки прямые;                     **«3»** - встать, косичку вперёд;      **«4»** -и. п. | **5-6** раз,         темп средний, дыхание произвольное. |
| **3.** | *И. п*.- стойка на коленях, косичка внизу. | **«1-2»** —поворот вправо *(влево)*, косичку отвести в сторону, руки прямые;                  **«3-4»** -и. п. | **6**раз,           темп медленный, дыхание произвольное |
| **4.** | *И. п*.- сидя ноги врозь, косичка на коленях. | **«1»**-поднять косичку вверх;             **«2»** - наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше;        **«3»** - выпрямиться, косичку вверх;        **«4»** - и. п. | **4-5** раз,      темп умеренный,  дыхание произвольное. |
| **5.** | *И. п.*- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на пол. | Прыжки на двух ногах через косич-ку на счёт **«1-6».** | **2-3**раза,      темп ритмичный, дыхание произвольное. |