

**Комплекс утренней гимнастики для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**  
**2-ая половина марта**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.**

**1. «Куколки»**

И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, руки на поясе.

Вып.: руки к плечам; вернуться в И. п.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

**2. «Вертушка»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып.: поворот направо; прямо;  
поворот налево; прямо.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

**3. «Ванька-встанька»**

И.п.: сидя на пятках, руки к плечам.

Вып.: встать на колени, руки вверх, потянуться; сесть.

Повтор: 5 раз, темп: средний

**4. «Шарик»**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки за спину в «замок».

Вып.: наклониться вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; выпрямиться.

Повтор: 6 раз, темп: средний.

**5. «Зайчата».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып.: «пружинка» (6 раз), 12 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Повтор: 2 раза, темп: быстрый.

**6. Упражнение на дыхание «Петушок».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Вып.: *вдох через нос* - поднять руки в стороны;  
*медленный выдох ртом* с произнесением «Ку-ка-ре-ку!» и хлопками рук  
бедрам (выдох).

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.