Утренняя гимнастика средняя группа

Ходьба в колонне друг за другом

Ходьба на носках, р. за голову

Ходьба на пятках, р. за спину

Бег с изменением направления

ОРУ без предметов

1. «Пальцы врозь»

И.п.: н. на шир. ступни

р. к плечам

В.: 1- р. вверх, расставить пальцы в стороны

2- И.п. 6 раз

1. «Носок вниз»

И.п.: н. на шир. ступни

р. за спину

В.: 1- поднять правую н., носок вниз

2- И.п. по 4 раза

1. «Посмотри на пятки»

И.п.: стоя на коленях, н. вместе

р. на поясе

В.: 1- поворот вправо, посмотреть на пятки

2- И.п.

3-4 – то же, влево по 3 раза

1. «Качалка»

И.п.: сидя, н. врозь

р. вверх

В.: 1- наклон вперед

2- И.п. 5 раз

1. «Покажи пятки»

И.п.: сидя, упор сзади

В.: 1- натянуть носки ног на себя, пятки вперед

2- И.п. 6 раз

1. «Подпрыгивание»

И.п.: н. слегка расставить

р. на поясе

В.: 4 прыжка на месте, поворот вокруг себя

8-10 шагов на месте по 2 раза

Ходьба