**Средняя группа.**

**Комплекс утренней гимнастики с кубиками**

Ходьба на месте, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег на месте.

**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»**

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

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком за коленями прямых ног,

сказать «тук-тук»

2. И.П.

**3. «Повороты»**

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

В.1. поворот вправо (влево), кубики в стороны

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине стопы, кубики в 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**

**Комплекс утренней гимнастики с малым мячом**

Ходьба на месте, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**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 шире 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 скрестить, мяч в правой (левой) руке

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

    2. И.П. переложить мяч в другую руку

**4. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, мяч в 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**