

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 4-5 лет (средняя группа)

обозначения: И.п.- исходное положение
в и.п.-вернуться в исходное положение
В — 1- выполнение под счет
П — _ раз — количество повторов

Общеразвивающие упражнения для детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 1 с кубиками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится два кубика)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1-3 поднять руки вверх, постучать кубик о кубик; 4- в и.п. П — 6 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1-3 вытянуть руки вперед, разводя руки в стороны постучать кубик о кубик; 4- в и.п. П — 6 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- наклониться вперед вниз, руки отвести назад, поднять вверх; 2- в и.п. П — 6 раз.
5. И.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1-3 присесть, постучать кубиками по полу; 4- в и.п. П — 6 раз.
6. И.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — прыжки на месте. П — 6 - 8 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 2 с набивным мешочком весом 200г

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится один мешочек)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, руки опущены вниз. В — 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мешочек из одной руки в другую; 3-руки в стороны; 4- руки опустить вниз. П — 6 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, руки опущены вниз. В — 1- руки через стороны вперед, переложить мешочек из одной руки в другую; 2- руки через стороны назад, переложить мешочек из одной руки в другую. П — 6 раз.
3. И.п. стоя на коленях, мешочек держится двумя руками, руки подняты вверх. В — 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. сидя, ноги раздвинуты, мешочек держится двумя руками, руки опущены вниз. В — 1- наклониться к левой ноге; 2- в и.п. 3- наклониться к правой ноге; 4- в и.п. П — по 4 раза.
5. И.п. лежа на животе, ноги и руки вытянуты, мешочек держится двумя руками. В — 1-3 приподнять руки и грудь вверх; 4- в и.п. П — 6 раз.

- И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мешочек на полу. Прыжки вокруг мешочка. П — 8 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 3 с гимнастической палкой

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится гимнастическая палка)

- И.п. стоя на коленях, палка в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- руки вперед-вверх; 2- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя на коленях, палка в обеих руках, руки прижаты к груди. В — 1-4 вытягивая руки вперед выполнить круговое движение руками от локтя от себя; 1-4 поменять направление вращая руки от локтя к себе. П — 2 раза в каждом направлении.
- И.п. стоя на коленях, палка в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- поворот туловища влево; 2- поворот туловища вправо. П — 4 раза в каждую сторону без остановки.
- И.п. сидя на полу, ноги раздвинуты, палка в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- наклониться вперед, палку оставить на ногах; 2- выпрямиться, спрятать за спину; 3- наклониться вперед, взять палку; 4- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, палка удерживается двумя руками под коленями. В — подтянуть ноги к груди раскачиваясь вперед-назад. П — 4 раза с отдыхом.
- И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу. В — 1- 4 прыжки возле своей палки. П — 8 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 4 с флажками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 флажка)

- И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- руки поднять вперед вверх; 2- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки в стороны, В — 1- руки скрестить на груди; 2- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево; 2- наклон вправо; П — 4 раза в каждую сторону без остановки.
- И.п. стоя на коленях, в каждой руке флажок, руки вытянуты вперед. В — 1- поворот туловища влево; 2- поворот туловища вправо. П — 4 раза в каждую сторону без остановки.
- И.п. сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны, колени прямые, в каждой руке флажок, руки согнуты в локтях, прижаты к груди. В — 1- наклониться вперед, дотянуться кончиками флажков до носков ног; 2- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки согнуты в локтях, прижаты к груди. В — 1- присесть, вынести руки вперед; 2- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя, 8 произвольных прыжков на месте.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 5 с косичкой (веревкой 50 см.)

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 косичка)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, натянута, руки опущены вниз. В — 1- вытянуть руки вперед, вверх; 2- в и.п. П — 6 раз.
2. И.п. стоя ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках натянута, руки подняты вверх. В — 1- наклон туловища влево; 2- наклон туловища вправо. П — 4 раза в каждую сторону без остановки.
3. И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, косичка в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1-2 наклониться вперед, вытягивая руки к носкам ног; 3-4 в и.п.; П — 6 раз.
4. И.п. лежа на животе, ноги прямые, вместе, косичка в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- 4 приподнять руки и грудь вверх. П — 4 раза с отдыхом.
5. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках на шее, натянута, руки согнуты в локтевых суставах, локти разведены в стороны. В — 1- присесть; 2- в и.п. П — 6 раз.
6. И.п. стоя, ноги вместе, косичка лежит на полу, соединена в кольцо, руки на поясе. В — прыжки вокруг своей косички. П — 3 круга в лону сторону, три- в другую.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 6 с султанчиком (кольцо с лентами)

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 султанчика)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены. султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- руки через стороны вверх; 2- руки сверху скрестить; 3 -руки в стороны; 4- в и.п. П — 6 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- 4 одновременно двумя руками выполнить вращательные движения вперед. То же назад. П — по 2 раза.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево; 2- наклон вправо. П — 4 раза в каждую сторону без остановки.
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки в стороны. В — 1- наклониться вперед, руки скрестить; 2- в и. п. П — 6 раз.
5. И.п. лежа на животе, ноги прямые, руки прямые за головой, султанчики в обеих руках. В — 1- 2 согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди, султанчиками постучать по коленям; 3-4 в и.п. П — 6 раз.
6. И.п. стоя, произвольно выполнить 10 прыжков на месте.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 7 с обручем

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 обруч)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки опущены вниз В — 1- поднять руки вверх, 2 - в и.п. П — 6 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, обруч держать как руль. В — скручивающие движения рук в одну и другую сторону. П — 4 раза в каждую

- сторону.
- И.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки подняты вверх, В — 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
 - И.п. сидя, ноги раздвинуты, обруч держится двумя руками, руки прижаты к груди. В — 1- наклониться вперед, обруч положить между ног; 2- выпрямиться, руки убрать за спину; 3- наклониться вперед, взять обруч; 4- в и.п. П — 6 раз.
 - И.п. соя, ноги пятки вместе, носки врозь, обруч держится двумя руками, одет на талию. В — 1- присесть; 2- в и.п. П — 6 раз.
 - И.п. стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. В — прыжки на двух ногах в ограниченном пространстве. П — 6-8 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 8 на гимнастической скамейке

(для выполнения упражнений для 4-5 детей понадобится 1 гимн. скамейка длиной 2 м)

- И.п. стоя на гимнастической скамейке прямо, ноги вместе, руки опущены вниз. В — 1- 2- поднять руки вверх, потянуться; 3- 4 в и.п. П — 6 раз.
- И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки подняты вверх. В — 1- наклониться вперед, руки вытянуть вдоль ног; 2- в и.п.; П — 6 раз.
- И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки в упоре на скамейку сзади. В — 1- поднять левую ногу вверх; 2- в и.п.; 3- поднять правую ногу вверх; 2- в и.п. П — 4 раза каждой ногой.
- И.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. В — 1- сесть на скамейку; 2- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя за гимнастической скамейкой, руки на поясе. В — 1- поставить левую ногу на на скамейку; 2- в и.п.; 3- поставить правую ногу на на скамейку; 4- в и.п.; П — 6 раз.
- И.п. стоя боком к гимнастической скамейке, руки на поясе. В — прыжки на двух ногах друг за другом вдоль скамейки. П — 8 прыжков.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 9 без предметов

- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, согнуты в локтях, локти направлены в стороны. В — 1- руки в стороны; 2- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В — 1- наклон влево; 2- в и.п. То же вправо. П — 4 раза в каждую сторону.
- И.п. сидя на полу, ноги слегка раздвинуты, руки подняты вверх. В — 1- наклониться вперед, коснуться руками пальцев ног; 2- и.п. П — 6 раз.
- И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре спереди. В — 1- 2 выпрямить руки, приподнять грудь; 3-4 в и.п. П — 4 раза
- И.п. лежа на спине, руки и ноги вытянуты прямо. В — 1- 2 поднять ноги и руки вверх, пошевелить руками и ногами; 3-4 в и.п. П — 4 раза.
- И.п. стоя, ноги вместе. П — 8-10 прыжков с поворотом вокруг себя.

**Общеразвивающие упражнения для детей 4-5 лет средняя группа
Комплекс № 10 без предметов в движении**

(дети идут по залу выполняя упражнения под счет)

1. Положение рук: одна сверху, другая внизу. В — 1- поменять положение рук; 2- то же. П — 5 махов каждой рукой.
2. Положение рук: руки в стороны. В — 1- широким движением обнять себя; 2- в и.п. П — 6 раз.
3. Положение рук: руки на поясе. В — 1- поворот туловища вправо; 2- поворот туловища влево без остановки. П — 4 поворота в каждую сторону.
4. Положение рук: руки на поясе. В — 1- наклон туловища вправо; 2- наклон туловища влево без остановки. П — 4 наклона в каждую сторону.
5. Положение рук: руки на коленях; ноги слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед. В — «гусиный шаг». П — 10-12 шагов.
6. Выполнить подскоки, сочетая с активными махами рук. П — 1 круг по залу.

Общеразвивающие упражнения для детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 11 с мячом

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 мяч)

1. И.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- вынести руки вперед; 2- руки вверх; 3-руки вперед; 4- руки опустить вниз. П — 6 раз.
2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. сидя между пятками, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- встать на колени, поднять руки вверх; 2 в и.п. П — 6 раз.
4. И.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки за головой. В — 1- 4 сесть, наклониться вперед, руки вытянуть вдоль ног; 5-8 в и.п. П — 5 раз.
5. И.п. лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед мяч удерживается двумя руками. В — 1- поднять руки вверх отрывая грудь от пола; 2- в и.п. П — 5 раз.
6. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. В — 1-4 прыжки вокруг мяча. П — 2 раза влево, 2 раза в право.

Общеразвивающие упражнения для детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 12 с погремушками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 погремушки)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- 3 поднять руки вверх, встряхнуть погремушками три раза; 4- в и.п. П — 6 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках, прижаты к плечам,

- руки согнуты в локтях, локти направлены вперед. В — 1 вынести руки вперед; 2- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- 3 повернуть туловище влево, встряхнуть погремушки; 4- в и.п. То же вправо. П — 3 раза в каждую сторону.
 - И.п. стоя на коленях, погремушки в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- 3 наклонить туловище влево, встряхнуть погремушки; 4- в и.п. То же вправо. П — 3 раза в каждую сторону.
 - И.п. лежа на спине, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки прямые за головой. В — 1- 3 согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, погремушками три раза постучать по коленям; 4- в и.п. П — 6 раз.
 - И.п. стоя, выполнить 10 прыжков на месте.

Общеразвивающие упражнения для детей 4-5 лет средняя группа

Комплекс № 13 с платочками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 платочек 40х40 см)

- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек в левой руке, рука опущена вниз, правая рука на поясе. В — 1- мах рукой с платочком вверх; 2 - в и.п. П — 6 раз левой рукой, переложить платочек в правую руку. П — 6 раз.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, платок в левой руке, рука поднята вверх, правая рука на поясе. В — 1- наклон влево, мах платочком над головой; 2 - в и.п. П — 4 раза правой рукой с наклоном влево, переложить платочек в левую руку П — 4 раза левой рукой с наклоном вправо.
- И.п. сидя, ноги раздвинуты, платок держать за кончики обеими руками, руки прижаты к груди. В — 1- наклон вперед, положить платочек на пол; 2 - в и.п. 3- наклон вперед, взять платочек; 4- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. лежа на животе, ноги прямо, платочек в обеих руках, руки прямые вытянуты вперед. В — 1- 3 поднять руки вверх одновременно отрывая грудь от пола; 4- в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек за концы удерживается двумя руками, руки опущены вниз. В — 1- присесть, руки согнуть в локтях «спрятаться»; 2 - в и.п. П — 6 раз.
- И.п. стоя, ноги вместе, платочек в одной руке, выполнить 10 прыжков на месте размахивая платочком.