**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет**

**Август**

**1-2 недели**

**Ходьба и бег с заданиями**

**ОРУ с мячом:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе.

3. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны – вправо-влево.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать его двумя руками.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать его двумя руками

7. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой и назад. Вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте

**Спокойная ходьба**

**3-4 недели**

**Ходьба и бег с заданиями**

**ОРУ с косичкой (короткий шнур):**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуть вперед, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.

6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д.

**Спокойная ходьба**