**Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы**

**Август**

**1-2 недели**

**1 часть** - Ходьба и бег с заданиями

**2 часть ОРУ с мячом:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать и вернуться в и. п.

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

и вернуться в и. п.

4. И. п.: встать на колени, опуститься на пятки, мяч на полу справа. Прокатить мяч вокруг себя, помогая руками. То же влево.

5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки

в упоре сзади. Поднять ноги вверх, руки развести

в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатить мяч ногой вперед-назад, то же самое повторить левой ногой.

7. И. п.: о. с. руки на поясе, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями

**3 часть** **– Спокойная ходьба.**

**3 -** **4 недели**

**1 часть** - Ходьба и бег с заданиями. Перестроение в три колонны

**2 часть ОРУ с гимнастической палкой:**

1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п.

3. И. п.: о. с., руки прямо, хват рук широкий. Поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.

5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит

на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.

6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит

на ногах. Поднять палку вверх, наклониться и достать палкой пальцы ног, колени не сгибать, вернуться в и. п.

7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п.

8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой

**3 часть** - **Ходьба змейкой.**