**Комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

**Август**

**1-2 недели**

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

**2 часть** **ОРУ с палкой:**

1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперед, переместить палку к груди и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги.

3. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.

4. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку, поймать ее за середину правой рукой. То же повторить левой рукой.

5. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки).

6. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.

7. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой

**3 часть - Ходьба змейкой.**

**3 неделя – 4 недели**

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

**2 часть ОРУ с мячом большого размера:**

1. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя, вернутьсяв и. п.

2. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Присесть, руки с мячом отвести в правую сторону и вернуться в и. п. То же выполнить в левую сторону.

3. И. п.: стоя, мяч в руках вверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.

5. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.

6. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ноги вперед-назад. То же повторить левой ногой.

7. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте

**3 часть** - **Спокойная ходьба по залу с заданиями для рук.**