**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

**Август**

**1-2 недели**

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

**2 часть** **ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться в и. п.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное положение и вертикальное.

3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить3 пружинистых наклона вперед, вернуться в и. п.

5. И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п.

6. И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой.

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед, назад, работая кистью руки. То же другой рукой.

8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.

9. И. п.:о.с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад,

вернуться в и. п.

10. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением ее вперед, назад

**3часть** - **Ходьба по залу друг за другом по диагонали.**

**3– 4 недели**

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

**2часть часть** **ОРУ с гантелями:**

1. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.

2. И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п.

3. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой.

4. И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад–вверх, голову поднять, вернуться в и. п.

7. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой

**3.часть Ходьба с заданиями для рук**