**Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет**

**Июль**

**1-2 недели**

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

**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., взять палку за один конец одной рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить другой рукой.

4. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.

5. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.

6. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой

7. Упражнение на дыхание ( повторить первое упражнение)

**3 часть** **– Спокойная ходьба.**

**3 -** **4 недели**

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

**2 часть ОРУ с обручем:**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., обруч держать обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу, хват руками сверху. Присесть, положить подбородок на руки и вернуться в и. п.

4. И. п.: обруч стоит на полу. Раскрутить его.

5. И. п.: о. с., обруч внизу, хват с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.

6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.

7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгнуть из обруча на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть в обруч и т. д., чередуя с ходьбой

**3 часть** - **Ходьба змейкой.**