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

**Июль**

**1-2 недели**

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

**2 часть** **ОРУ с большим мячом:**

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

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

3. И. п.: стоя, мяч 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 ног 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 - Ходьба змейкой.**

**3 неделя – 4 недели**

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

**2 часть ОРУ с обручем:**

1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать).

3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).

4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперед и вернуться в и. п.

5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.

6. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах по кругу.

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