**Комплексы утренней гимнастики**

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

**Июль**

**1-2 недели**

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

**2 часть** **ОРУ с обручем:**

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

2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо, влево.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой.

5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой.

6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой.

7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой.

8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону.

9. И. п.: о. с., обруч лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. То же другой ногой.

10. И. п.: о. с., руки на поясе, обручи на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге.

11. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками

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

**3– 4 недели**

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

**2часть часть** **ОРУ с гимнастической палкой:**

1. И. п.: о. с., палка на плечах за головой. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.

2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п.

3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.

4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед–вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.

6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.

7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.

8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.

9. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступней ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.

10. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведенными врозь носками.

11. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперед. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой

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