**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет на воздухе**

**Июнь**

**1-2 недели**

**Ходьба и бег с заданиями**

**ОРУ с мячом среднего размера:**

1. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе.

2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Перекладывать мяч из одной руки в другую.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны – вправо-влево.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.

5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.

7. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте

**Спокойная ходьба**

**3-4 недели**

**Ходьба и бег с заданиями**

**ОРУ с кубиками**

1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик о кубик и вернуться в и. п.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.

4. И. п.: о. с. – оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руку.

5. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками.

6. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги вперед-назад. То же повторить левой ногой.

7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики на двух ногах вперед и т. д.

**Спокойная ходьба**