**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей средней группы (4-5 лет) на воздухе**

**Июнь**

**1-2 недели**

Ходьба и бег с заданиями

Перестроение в три колонны

**ОРУ с обручем:**

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

2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехватами руками.

3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.

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

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

6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой

7.Упражнение на дыхание (повторить первое упражнение)

Спокойная ходьба.

**3 -** **4 недели**

Ходьба и бег с заданиями. Перестроение в три колонны

**ОРУ мячом среднего размера:**

1. И. п.: о. с., руки внизу, мяч в правой руке. Руки поднять вверх, подняться на носки, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой.

2. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой и поймать, затем переложить в левую руку. То же повторить левой рукой.

3. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку перед собой и вернуться в и. п. То же повторить правой рукой.

4. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. То же повторить правой рукой.

5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его двумя руками.

7. И. п.: о. с., мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой

Ходьба змейкой