**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей старшей группы 5-6 лет на воздухе**

**Июнь**

**1-2 недели**

Ходьба и бег с заданиями

**ОРУ с мячом:**

1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки вниз.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То же повторить левой рукой за коленом левой ноги.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.

4. И. п.: присесть на корточки. Прокатить мяч вокруг себя в правую сторону.

То же в левую сторону.

5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.

6. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой.

7. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать вокруг мяча на двух ногах, чередуя с ходьбой

Ходьба змейкой.

**3 неделя – 4 недели**

Ходьба и бег с заданиями

**ОРУ с короткой скакалкой:**

1. И. п.: о. с., скакалка внизу в обеих руках. Скакалку поднять вперед, вверх и вернуться в и. п.

2. И. п.: о. с., полуприсед, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить влево.

3. И. п.: о. с., руки вытянуты вперед со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем наоборот: поднять левую руку вверх, правую опустить вниз.

4. И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу), ноги на ширине плеч. Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п.

5. И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, руки вверху. Поднять правое колено, скакалку положить на него и вернуться в и. п.

6. И. п.: стоя перед скакалкой, руки на поясе. Прыгать через скакалку, чередуя прыжки с ходьбой

7. Упражнение на дыхание (повторить 1 упр.)

Спокойная ходьба по залу с заданиями для рук