**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей подготовительной группы 6-7 лет на воздухе**

**Июнь**

**1-2 недели**

Ходьба и бег с заданиями

**ОРУ со средним мячом:**

1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз.

2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п.

4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой.

5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка.

6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой.

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать

двумя руками. То же другой рукой.

8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.

9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч

от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги.

10. И. п.: стоя. Отбивать мяч одной и другой рукой.

11. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой

Ходьба по залу друг за другом по диагонали.

**3– 4 недели**

**Ходьба и бег с заданиями**

**ОРУ с кубиками:**

1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны.

2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать

на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и. п.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперед, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой.

5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой.

6. И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону.

7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка.

8. И. п.: стоя, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

9. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой.

10. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Шагать вперед, стараясь не потерять кубики.

11. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперед, повернуться, снова прыгнуть вперед на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой

**Ходьба с заданиями для рук**