**Старшая группа и подготовитнльная 5 - 7 лет.**

**Комплекс утренней гимнастики с мячом**

Разминка

1. Проверка осанки.
2. Ходьба с переступанием через мячи.(или на месте)
3. Бег на месте

ОРУ

1. И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в руках.

1 – подбросить мяч, посмотреть вверх на него;

2 – поймать мяч, голову опустить;

3 – 4 – аналогично.

1. И.п. — ноги на ширине плеч, мяч держать прямыми руками перед грудью.

1– поворот вправо (руки не опускать);

2 – поворот влево;

1. – 4 – аналогично.
2. И.п. — основная стойка, мяч в правой руке.

1 – через стороны поднять обе руки вверх и переложить мяч в левую руку;

2 – опустить руки;

1. – 4 – аналогично.
2. И.п. — основная стойка, мяч в руках, руки опущены.

1 – присесть, вытянув руки с мячом перед собой;

2 – и.п.;

3 – 4 – аналогично.

Завершение

1. Ходьба на носках на месте, мяч держать прямыми руками над головой.
2. Прыжки, зажав мяч ногами.
3. Легкий бег на месте
4. Упражнения для восстановления дыхания.

## Комплекс упражнений с гимнастической палкой (можно со скакалкой)

Разминка

1. Проверка осанки.
2. Ходьба на месте.
3. Бег на месте.

ОРУ

1. И.п. — основная стойка, руки опущены и держат палку.

1 – поднять руки с палкой вверх над головой и прогнуться, правую ногу отставить назад;

2 – и.п.;

3 – аналогично отставить левую ногу;

1. – и.п.
2. И.п. — ноги расставлены на ширину плеч, прямые руки подняты вверх над головой и держат палку.

1 – наклон вправо;

2 – и.п.;

* 1. – наклон влево;
  2. – и.п.

1. И.п. — сесть на пол, ноги прямые, руки перед собой, в руках палка.

1 – максимально потянуться вперед;

2 – и.п.;

1. – 4 – аналогично.
2. И.п. — лечь на спину, ноги прямые, палку держать в прямых руках, заведенных за голову.

1 – перекатиться на живот;

2 – перекатиться на спину;

3 – 4 – аналогично в другую сторону.

Завершение

1. Ходьба с переступанием через палку, которую нужно держать перед собой обеими руками.
2. Перепрыгивание обеими ногами через палку, лежащую на полу (вперед — назад).
3. Бег на месте.
4. Дыхательные упражнения.