Комплекс утренней гимнастики

на первую половину месяца

**Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба и бег по кругу с выполнением задания.

Перестроение в две колонны.

**Основная часть ОРУ с флажками**

**1.** *И.п.:* стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу. Поднять флажки в стороны, вверх, скрестить, в стороны, вернуться в и.п.

*Д.: 5-6 раз*

**2.** *И.п.:* стоя ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Наклониться, коснуться палочками носков ног (справа, слева), выпрямиться, вернуться в и.п.

*Д.: 5-6 раз*

**3.** *И.п.:* стоя на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести руку в сторону, прямо, вернуться в и.п.

*Д.: по з раза в каждую сторону*

**4.** *И.п.:* сидя ноги врозь, флажки у груди. Наклониться, коснуться палочками между носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.

*Д.: 5-6 раз*

**5.** *И.п:* стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте.

*Д.: 4-5 раз*

**Заключительная часть**

Перестроение в шеренгу.

Легкий бег.

Ходьба.

Комплекс утренней гимнастики

на вторую половину месяца

**Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба и бег между мячами, положенными по всему залу.

Перестроение в три колонны.

**Основная часть ОРУ с мячом**

**1.** *И.п.:* стоя ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, опустить его, вернуться в и.п.

*Д.: 5-6 раз*

**2.** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги, перебирая его руками, взять мяч, выпрямиться, вернуться в и.п.

*Д.: 4-5 раз*

**3.** *И.п.:* стоя на коленях, мяч в обеих руках перед грудью. Прокатить мяч вокруг себя вправо (влево), вернуться в и.п.

*Д.: по 3 раза в каждую сторону*

**4.** *И.п.:* стоя ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой. Уронить мяч, поймать его двумя руками.

*Д.: 5-6 раз*

**5.** *И.п.:* стоя ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте.

*Д.: 4-5 раз*

**Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному.

Легкий бег.

Ходьба.