**ИЮЛЬ**

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**1 и 2 недели.**

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, построение в полукруг.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-2 -мяч вперед, вверх, подняться на носки, прогнутся (смотреть на мяч);

3-4 -И.п. Повторить 3 раза.

1. И.п. - то же, мяч впереди на вытянутых руках. 1 -2 -поворот вправо (влево);

3-4 -и.п. Повторить 4 раза.

1. И.п. - узкая стойка ноги врозь, мяч вверху. 1-4 -наклон, мяч прокатить вокруг ног;

5-6 -и.п. колени не сгибать. Повторить 4 раза.

1. И.п. - то же, мяч внизу, 1-2 -присесть, мяч впереди;

3-4 -и.п., спина прямая. Повторить 5 раз.

1. И.п. — лежа на животе, мяч вверху. 1-2 —мяч назад, прогнуться, ноги прямые;

3-4 — и.п. Повторить 5 раз.

6. Прыжковые движения и прыжки около мяча с разной силой отталкивания. Руки на поясе. Повторить 4 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди мяч», ходьба.

**3 и 4 недели.**

1 часть. Ходьба обычная в колонне по одному с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, построение в круг.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - палку вперед; 2 - вверх; 3 - на лопатки; 4 - вверх;

5-6 -и.п. Повторить 6 раз.

1. И.п. — то же, палка впереди. 1-2 — палку вправо;

3-4 -и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.

1. И.п. - то же, палка вверху. 1-2 - наклон, прогнувшись;

3- 4 -и.п. Повторить 5 раз.

1. И.п. - узкая стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 -присесть, палку вперед (спину не сгибать);

3-4 -и.п. Повторить 5 раз.

1. И.п. - лежа на животе, палка вверху. 1-2 -палку назад, прогнуться (ноги прямые);

3-4 - и.п. Повторить 5 раз.

6. Кружение вокруг палки, поставленной вертикально, хват за верхний конец двумя руками. Повторить 4 раза.

3 часть. Спокойная ходьба, упражнение на дыхание.