**Утренняя гимнастика для детей старшего дошкольного возраста в домашних условиях**

**Комплекс: общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (6–8 раз).

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его;

3–4 – то же влево (по 3 раза).

1. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1 – присесть, ударить мячом о пол;

2 – исходное положение (по 6 раз).

1. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – мяч вверх;

2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка;

3 – выпрямиться, мяч вверх;

4 – исходное положение (6 раз).

1. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку;

3–4 – исходное положение (6 раз).