**Комплексы утренней гимнастики для детей 4–5 лет**

Ходьба колонной по одному за ведущим в обход зала.

Бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Перестроение в три колонны.

Упражнения.

1. И. п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз.

1-2- поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши.

3-4- опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение

*(5-6 раз)*.

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2- поворот вправо, отвести правую руку в сторону.

3-4- вернуться в исходное положение. *(по3 раза)*.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину.

1- поднять руки в стороны.

2- наклониться вперед и коснуться пола между носками ног.

3- выпрямиться, руки в стороны.

4- вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

1-2- присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой.

3-4- встать, вернуться в исходное положение *(5раз)*.

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой *(3 раза)*.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

**Комплекс утренней гимнастики для детей 4-5 лет**

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную;

по сигналу воспитателя: *«Лошадки!»* - ходьба, высоко поднимая колени;

по сигналу: *«Мышки!»* - ходьба на носках семенящими шагами;

ходьба и бег в чередовании.

Упражнения с палкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз.

1- палку вверх.

2- за голову.

3- вверх.

4- вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз.

1- палку вверх.

2- наклон вправо *(влево)*.

3- выпрямиться, палка вверх.

4- вернуться в исходное положение *(6 раз)*.

3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени.

1- палку вверх.

2-наклон вперед, коснуться носков ног.

3- выпрямиться.

4- вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз.

1-2- присесть, палку вынести вперед.

3-4- подняться, вернуться в исходное положение *(6 раз)*.

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с ходьбой. Упражнение на восстановление дыхания. Ходьба колонной по одному.