**Комплекс утренней гимнастики для детей 5-6 лет**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в  
   колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по  
   одному.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.*— основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
2. *И. п.*— стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 г- выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
3. *И. п.*— основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.*— основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п.*— основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
6. *И. п.*— основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1 -8 (или под музыкальное сопровождение).
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс утренней гимнастики для детей 5-6 лет**

1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу  
   воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.
   1. ***Упражнения с малым мячом***
2. *И. п. —*основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п.*— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).
4. *И. п. —*стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
5. *И. п.—*сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
6. *И. п.*— лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
7. *И. п. —*ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.
8. Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.