

**Комплекс утренней гимнастики № 25**  
**для детей 5 – 6 лет**

1. Игра «Великаны и гномы».

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу.

1–3 – три рывка руками в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 – наклон туловища вправо (влево);

2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.

1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять правую ногу вперед-вверх;

2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх;

3 – левую ногу вниз, правую вверх;

4 – опустить правую ногу.

После паузы повторить 2–3 раза.

6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

8. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).