

**Комплекс утренней гимнастики № 26**  
**для детей от 4 до 5 лет**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

**Упражнения с кубиками**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.

1 – кубики в стороны;

2 – кубики вверх;

3 – кубики в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч.

1 – вынести кубики вперед;

2 – наклониться, положить кубики у носков ног;

3 – выпрямиться, руки на пояс;

4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу.

1 – присесть, кубики вперед;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч.

1–2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног;

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

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному.