

**Комплекс утренней гимнастики № 9**  
**для детей 5 – 6 лет**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – флажки вперед;

2 – флажки вверх;

3 – флажки в стороны;

4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди.

1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1–2 – присесть, флажки вынести вперед;

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;

2 – наклон вперед к левой (правой) ноге;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.