**Комплекс упражнений для детей 4-5 лет.**

**1. «К ПЛЕЧАМ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. 1 – руки к плечам, 2 – и.п. (6 раз)

**2. «ГУСИ ШИПЯТ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш», 2 – и.п. То же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать (5 раз)

**3.** **«ПОТЯНИСЬ».** И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2 – встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх, 3-4 – и.п. ( 6 раз) **4.«ПОВОРОТ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – поворот вправо, посмотреть назад. 2 – и.п. 3 – поворот влево, 4 – и.п. То же из положения стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различным ( 3-4 раза (каждый поворот)

**5. «СПРЯТАЛИСЬ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – низко присесть, голову положить на колени, 3-4 – и.п. (6 раз) **6**.**«ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8-10 шагов ( 3-4 раза)

