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

1.     И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5 – 6 раз).

2.     И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой,  выпрямиться, вернуться в и. п. (5 -6 раз).

3.     И. п —стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в и. п. (5 – 6 раз).

4.     И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (ле­вую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в и. п.(5 – 6 раз).

5.     И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произволь­но. Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться в и.п. (10-15 секунд).

**Упражнение для развития статического равновесия:** стоя, руки опущены, оторвать от пола правую (левую) согнутую ногу. Стоять на левой (правой) ноге 10 секунд.

