**Комплекс упражнений для детей 5-6 лет.**

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1- 3 – пружинящие наклоны вперед – выдох. 4 – и.п. – вдох. Повторить 5-6 раз. 2. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – подняться на носки.2-3 – постоять, сохраняя равновесие. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз. 3. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1-2 – прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги. 3-4 – и.п. То же, к другой ноге. Повторить 4-5 раз.

4. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вверх. 1 – поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад. 2 – и.п. Сделать упражнение 3-4 раза одной ногой, затем другой.

5. Упражнение на координацию движений И.п.: ноги слегка расставлены. 1 – правую руку в сторону. 2 – левую в сторону. 3 – правую вниз. 4 – левую вниз.. Повторить 5-6 раз, меняя темп.

6. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на месте (10 прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.

