**Утренняя гимнастика для детей младшего и старшего дошкольного возраста**

***Комплекс для младшего возраста (упражнения с кубиками)***

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.

1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу.

Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

1. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой.

Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

1. Ходьба по кругу.

***Комплекс для старшего возраста (упражнения без предметов)***

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;

3–4 – исходное положение (6 раз),

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо, руки вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

1. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;

2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

1. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.

1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

1. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью.

1–2 – прогнуться, руки вынести вперед;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

1. Ходьба по кругу