**Утренняя гимнастика 5-6 лет**

*1 часть.* Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».

*2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение.
2. И.п. – основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1-2 – присесть, обруч вынести вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение.
3. И.п. – основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.
5. И.п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2 – прогнуться, обруч вперед-вверх; 3-4 – вернуться в исходное положение.
6. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1-7 – прыжки в обруче, на счет 8 – прыжок из обруча.