**Утренняя гимнастика «Цветок» (5-6 лет)**

1. Я в землю семечком попал

И вдруг цветком красивым стал.

*И.п. полный присед, сгруппироваться; 1- встать потянуться вверх, руки на*

*пояс; 2-и.п. (5-6 раз)*

2. Я выше к солнцу потянулся

И лепестками лучиков коснулся.

*И.п. о.с. руки вдоль туловища; 1- руки через стороны вверх, встать на*

*носочки; 2-и.п. (5-6 раз)*

3. Я поглядел по сторонам,

И много я цветов увидел там.

Они такие же, как я,

Они, они мои друзья.

*И.п. ноги на ширине, руки на поясе; 1- поворот в правую сторону, правую руку*

*в сторону; 2-и.п. 3-4- то же в левую сторону; ( 5-6 раз)*

4. А ветерок меня качает,

И вправо влево наклоняет.

*И.п. то же; наклоны туловища вправо, влево; (5-6 раз)*

5. Я с ветерком люблю играть,

И ниже, ниже стебелёк свой наклонять.

*И.п. то же; 1- наклон туловища вперёд, руки вперёд; наклонить туловище*

*ниже пальцами рук коснуться носочков ног; 2-и.п. (5-6раз)*

6. А бабочка красавица садится на меня,

Я рад своим друзьям всегда.

*И.п. о.с. руки в стороны; 1- полный присед, руки на колени; 2-и.п. (5-6 раз)*

7. Гостей люблю я принимать.

И вкусною пыльцою угощать.

*И.п. то же; прыжки; (10раз)*

8. Упражнение на дыхание:

*«Цветы»*

9. Когда настанет ночь друзья,

То, как и вам мне спать пора.

*И.п. полный присед, сгруппироваться;*