**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;*