**Комплекс упражнений для детей 5-7 лет**

Для детей старше 4-х лет занятия гимнастикой следует несколько разнообразить, добавив новые упражнения. Кроме того, продолжительность тренинга может быть на 5 минут больше.

**Комплекс упражнений для детей 5-7 лет может выглядеть следующим образом:**

* «Тянемся к солнышку». Встать ровно, руки по швам. Сделать вдох, вытянуть руки над головой и отставить правую ногу назад, опереться на носок. Затем сделать выдох и занять исходную позицию. Выполнить то же самое с левой ногой.
* «Широко и высоко». Из того же начального положения нужно со вдохом вытянуть руки в стороны, затем с выдохом занять стартовую позицию. После чего надо глубоко вдохнуть и вытянуть руки вверх; выдох — начальная позиция.
* «Пропеллер». Встать ровно, вытянуть руки в стороны. Выполнять круговые движения кистями сначала вперед, затем назад.
* «Вентилятор». Упражнение аналогично предыдущему, только совершать круговые движения руками нужно полностью, а не только кистями.
* «Ножнички». Вытянуть руки перед собой и поочередно их скрещивать.
* «Где мама?». Встать ровно, руки на бедрах, ноги слегка расставлены. Выполнять повороты головой в стороны.
* «Качалка». Встать прямо, руки на талии, ноги слегка расставлены. Наклонять корпус влево — вправо через исходную позицию.
* «Веер». Надо ходить по кругу, меняя положение рук. Сначала развести их в стороны, затем поднять над головой, потом опять в стороны и вниз. Ходить с каждым положением рук нужно приблизительно по 10 секунд.
* «Сели-встали». Встать ровно, руки на талии. Присесть, вытянуть руки перед собой, затем занять исходную позицию. Важно, чтобы спина была ровной, а стопы не отрывались от пола.
* «Собираем урожай». Сесть на пол и расставить широко ноги. Поочередно тянуться то к одной ноге, то к другой, стараясь ухватиться за стопу.
* «Кукла на веревочках». Встать прямо, руки вытянуть перед собой. Одновременно поднять одну руку и опустить другую. Затем занять исходную позицию и выполнить движение руками в обратном направлении.

Помимо выполнения утренней зарядки, детям дошкольного возраста будут полезны подвижные игры с мячом, занятия с мягким эспандером, плавание в бассейне.

