

Общие развивающие упражнения: (с кубиками).

- И. п. – стоя ноги параллельно, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки (5-6 раз).
- И.п. – то же. Присесть, положить кубик на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять кубик, вернуться в и. п. (5-6 раз).
- И. п. – Стоя на коленях кубик в правой руке. Повернуться в право (влево) положить кубик у носков ног, в и.п.(по 3 раза в каждую сторону).
- И.П. – Сидя ноги врозь, кубик в правой руке. Наклонится положить кубик к правой (левой) ноги, выпрямится, руки на пояс. Наклонится взять кубик, и. п. (5-6 раз).
- И. п. – Лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой,
 - 1-2 – поднять прямые ноги вверх – вперёд, коснуться кубиком носков ног
 - 3-4- и.п. – (6-8 раз).
- И.п. – Ноги на ширине ступни, руки на поясе, кубик на полу. Прыжки на двух ногах во круг кубика. (по 3-4 раза в каждую сторону)

Общие развивающие упражнения: (с б. мячом).

- И. п. – стоя ноги параллельно, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх , опустить, вернуться в и.п.
- И.п. – Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклонится , коснуться мячом пола, вернуться в и.п. (по 5 раза).
- И. п. – Ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть мяч в согнутых руках , встать выпрямится, вернуться в и. п.
- И.П. – Стоя на коленях, мяч на полу в обеих руках . Прокатить во круг себя вправо и влево , выпрямится в и.п. (6 раз).
- И.п.- Лежа на спине ноги прямые, мяч в обеих руках над головой.
 - 1- 2- поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом;
 - 3- 4 – и. п. Тоже левой ногой (5-6 раз).
- И.п. – Основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывание мяча произвольно вверх и ловля двумя руками . (5-6 раз).
- И.п. – Ноги слегка расставлены , мяч в согнутых руках перед собой . Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. (3 раза).

Общие развивающие упражнения: (с обручем).

- И. п. – стоя ноги параллельно, обруч в низу
 - 1- поднять обруч вперёд
 - 2- вверх, вертикально
 - 3- вперёд
 - 4- и.п. (5-6 раз)
- И.п. – Ноги на ширине плеч, обруч внизу
 - 1- поворот туловища вправо, руки прямые
 - 2- и.п. То же в лево (5-6раз).
- И. п. – Ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть обруч в согнутых руках , встать выпрямится, вернуться в и. п.
- И.П. – Стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью

1- поднять обруч вверх.

2- наклон вправо, руки прямые

3-обруч прямо вперед

4- и.п. То же влево (6 раз).

- И.п. – Сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью

1-2- наклонится, коснуться ободом пола между носками ног

3-4 – и. п. (6-7 раз).