

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. – 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 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: (б/ предметов).

- И. п. – стоя ноги параллельно, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить.

- И.п. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот в право, отвести правую руку в сторону, вернуться в и. п. Тоже в другую сторону (по 3 раза).

- И. п. – Ноги на ширине ступни, руки внизу. Присесть руки вынести вперед , встать, вернуться в и. п.(5-6 раз).

- И.П. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонится вперед , коснуться пола между носками ног, выпрямится в и.п. (6 раз).

- И.п. – Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).