

Общие развивающие упражнения: (без 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.- Лежа на спине , руки вдоль туловища.
 - 1- согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям.
 - 2.- и.п. (5-6 раз).
- И. п.- Лежа на спине , руки вдоль туловища. Упр. «Велосипед», на счет 1-8, затем пауза.
- И. п. – Сидя, ноги скрестно , руки на пояс.
 - 1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону
 - 2- и.п.
- И.п. – Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

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: (с ленточками).

- И. п. – стоя ноги параллельно, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх , опустить, вернуться в и.п.
- И.п. – Ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках у груди. Наклонится , коснуться ленточками пола, вернуться в и.п. (по 5 раза).
- И. п. – Ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках внизу. Присесть

ленточки в согнутых руках , встать выпрямится, вернуться в и. п.

- И.П. – Стоя на коленях, ленточки на полу в обеих руках . Наклоны по кругу вокруг себя вправо и влево , выпрямится в и.п. (6 раз).

- И.п.- Лежа на спине ноги прямые, ленточки в обеих руках над головой.

1- 2- поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться ленточек;

3- 4 – и. п. Тоже левой ногой (5-6 раз).

- И.п. – Ноги слегка расставлены , ленточки в руках перед собой . Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. (3 раза