**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ  ГРУППЫ**

**БЕЗ ПРЕДМЕТА:**

**1. Наклоны головы**

**И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон головы вправо (влево),2- и.п. Поворить:4-6 раз**

**2. Наклоны в стороны**

**И. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Поворить:4-6 раз.**

**3. Наклоны вниз**

**И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. Поворить:5 раз.**

**4. «Играем носочками»**

**И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.**

**5. «Велосипед»**

**И.п.: лёжа на локтях. Вращательные движения ногами.**

**6. «Повернись»**

**И.п.: сидя на полу «крестиком», руки к плечам.  1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад, посмотреть, 2- и.п. Поворить:4-6 раз.**

**7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ  ГРУППЫ**

**С ОБРУЧЕМ :**

**1. «Посмотри в обруч»**

**И. п.: стоя, ноги  на ширине плеч обруч хват с боков внизу.1- поднять вверх, 2- одеть «воротничком», 3,4– и.п. Поворить:5-6 раз.**

**2. «Наклонись»**

**И.п.: сидя в обруче, ноги скрёстно, руки за спиной. 1– наклониться вправо (влево), 2– и.п. Поворить:4-6 раз.**

**3. «К обручу »**

**И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки к плечам.1– наклониться вниз, достать до обруча, 2– и.п. Повторить6-7 раз.**

**4. «Покажи обруч»**

**И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.1– присесть, коснуться обручем пола, 2– и.п. Поворить:5-6 раз.**

**5. «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Поворить:5-6 раз.**

**6. «Посмотри назад»**

**И.п.: стоя на коленях, обруч на полу, за спиной, руки на поясе.1- повернуться вправо (влево), 2- и.п. Поворить:4-6 раз.**

**7. Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч. Чередовать с ходьбой в обруче.**