Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет.

**КОМПЛЕКС № 1**

**(без предметов).**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево (6-8 раз).
2. И.п. стойка нога врозь, руки на поясе 1 -поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2-вериуться в исходное положение (6 раз).
3. И.п. стойка нога на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).
4. И.п. - лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение (6-8 раз).
5. И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх -вперёд (угол) 2-исходное положение плечи не проваливать (6-8 раз).
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз).
7. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

**КОМПЛЕКС № 2**

**(с мячом).**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону) (8-10 раз)
4. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз).
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз).
7. И.п. - стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза.

КОМПЛЕКС № 3

(с гантелями или бутылочками для воды).

1. И. п. - основная стойка, руки с гантелями согнуть к плечам. 1-4 -круговые движения вперед; пауза, затем на 5-8 - повторить круговые движения назад. (7-8 раз).

2 И. п. - стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-исходное положение. То же влево. (8 раз).

3.И п. - основная стойка, руки с гантелями на пояс. 1-руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, гантели на колено; 3-опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой. (8 раз)

ы

1. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам. 1-руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. (7-8 раз).
2. И. п.- сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на поясе;

Я.4

1-2 - наклониться к правой ноге, гантелями коснуться носка; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. (8 раз).

1. И. п.- лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища.

я?

1-2 -согнуть ноги в коленях, руки с гантелями на колени; 3-4 - вернуться в исходное положение (7-8 раз).

1. И. п. - основная стойка, руки произвольно.

. -

V

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-7, на счет 8 -прыжок повыше. Повторить 2-3 раза.