**Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет.**

**КОМПЛЕКС № 1**

**(без предметов).**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение (7-8 раз).
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное п. (7-8 раз) .
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 -поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху 2-исходное положение 3-4 то же в другую сторону (6 раз).
4. И.п. - лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. 3-4-исходное положение (7-8 раз).
5. 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).
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 2**

**(с мячом).**

1. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1- мяч на грудь, согнув локти; 2 - мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 - исходное положение (6-7 раз).

2. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках: 1-4 - поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (4 раза в каждую сторону).

3. И.п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой: 1-прогнуться, поднять мяч вперёд. 2-вернуться в исходное положение. (6-8 раз).

4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1-2 - наклон вправо (влево) медленным движением; 3-4 - исходное положение.

5. И. п. - основная стойка, мяч вниз. 1 - 2-присед, мяч вперед; 3-4 -вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. - основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3-4 раза).

КОМПЛЕКС № 3

(с гимнастической палкой).

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-исходное положение (7-8 раз).
2. И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4-исходное положение (8 раз).
3. И. п.- лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх - вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 -вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (8 раз).
4. И.п. лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью 1-2-прогнуться, палку вперёд-вверх 3-4-исходное положение (7-8 раз).
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, палка внизу 1-палку вверх 2-присесть, палку вынести вперёд 3-встать, палку вверх 4-исходное положение (8 раз).
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-прыжком в исходное положение выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный.