**ОБЩЕ – РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 1.**

И. п.: стоя ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: ноги врозь, руки на поясе; поклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

И. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе; прыжки.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2.**

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

И. п.: лежа на спине руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3.**

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; присесть, руки вынести вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; наклониться, коснуться руками носков ног (к правой и левой поочередно), вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: лежа на спине, руки прямые; согнуть в коленях ноги, коснуться руками, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: стоя ноги вместе, руки вдоль туловища, прыжки.