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

**Упражнение № 1.**

И. п.: стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, поднимаясь на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.

И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.

И. п.: основная стойка руки на пояс. 1 – 2 – присесть, руки вынести вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

И. п.: основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево.

И. п.: основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1 – 8 повторить 3 – 4 раза.

**Упражнение № 2.**

И. п.: основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

И. п.: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.

И. п.: основная стойка руки вдоль туловища. 1 – выпад правой ногой вперед. 2 – 3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

И. п. стойка на коленях, руки на пояс. 1 – 2 – медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. То же влево.

И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.

И. п.: основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1 – 8 – затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).

**Упражнение № 3.**

И. п.: основная стойка, руки на пояс. 1 – 2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза).

И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 3 – 4 – исходное положение. То же влево.

И. п.: основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

И. п.: основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1 – 8, затем пауза. Повторить 2 – 3 раза.

И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.э