**ОБЩЕ – РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.**

**Упражнение с мячом.**

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу; встать на колени, мяч поднять вверх, сесть, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках; покатить мяч вправо (влево) вокруг себя, подталкивая мяч руками, повторить (3 раза) в каждую сторону;

И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять согнутые в коленях ноги, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

И. п.: сидя ноги врозь, мяч перед собой внизу; поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз).

**Упражнение с платочком.**

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху; поднять платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке; поворот вправо (влево), взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение, переложить платочек в левую руку, повторить (4 раза) в каждую сторону;

И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват сверху за концы; присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: ноги врозь, платочек у груди; наклон вперед, помахать платочком вправо – влево, поднять вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);

И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в правой руке; прыжки.

**Упражнение с обручем.**

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу; поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч двумя руками, хват с боков, поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди; обруч вперед, поворот вправо (влево), обруч отвести в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, находятся в обруче, руки в упоре сзади; поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз).