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

**УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ.**

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – 2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 – 4 вернуться в исходное положение (6 – 7 раз).

И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1 – 4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5 – 8 – влево (6 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – 2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).

И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1 – 2 – поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1 – присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1 – 8 – прыжки вокруг мяча на двух ногах (3 – 4 раза).

**УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ.**

И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 – поднять обруч вперед; 2 – вверх, вертикально; 3 – вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – обруч прямо вперед; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 – присесть положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 – 2 – наклониться, коснуться обручем пола между носками ног; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (6 – 7 раз).

И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3 – 4 раза).

**УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКАМИ.**

И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 – 7 раз).

И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 – наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться флажками носков; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).

И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).

И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – 2 – присесть, флажки вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (6 – 7 раз).

И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет педагога 1 – 8 (3 раза).