**ОБЩЕ – РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ.**

**УПРАЖНЕНИЕ С НАБИВНЫМ МЕШОЧКОМ.**

И. п.: стоя на коленях, мешочек в двух руках, руки опущены вниз.

Выполнение: 1 – руки вперед – вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

И. п.: стоя на коленях, мешочек в двух руках, руки подняты вверх.

Выполнение: 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо. Повторить 3 раза в каждую сторону без остановки.

И. п.: сидя, ноги раздвинуты, мешочек держится двумя руками, руки прижаты к груди.

Выполнение: 1 – наклониться вперед, положить мешочек у ног; 2 – выпрямится, спрятать руки за спину; 3 – наклониться вперед, взять мешочек; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

И. п.: лежа на животе, ноги и руки вытянуты, мешочек держится двумя руками.

Выполнение: 1 – 3 – приподнять руки и грудь вверх; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, мешочек на полу. Прыжки вокруг мешочка. Повторить 2 раза в одну сторону, 2 раза в другую.

**УПРАЖНЕНИЕ С ФЛАЖКАМИ.**

И. п.: стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз.

Выполнение: 1 – 2 – поменять положение рук. Повторить 5 раз.

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1 – развести руки в стороны назад; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки подняты вверх.

Выполнение: 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо. Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону без остановки.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки в стороны.

Выполнение: 1 – наклониться вперед, руки отвести назад; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

И. п.: стоя, 8 прыжков на месте выполняя перекрестными движениями руками над головой.

**УПРАЖНЕНИЕ С ПОГРЕМУШКАМИ.**

И. п.: стоя на коленях, погремушки в обеих руках, руки за спиной.

Выполнение: 1 - - поднять руки вверх, встряхнуть погремушками три раза; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

И. п.: сидя, ноги раздвинуты, погремушки в обеих руках, спрятаны за спину.

Выполнение: 1 – 3 – наклониться вперед, постучать погремушками о носки ног; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

И. п.: лежа на спине, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1 – 3 – поднять ноги и руки вверх, погреметь погремушками, поболтать ногами; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

И. п.: лежа на животе, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1 – 3 – поднять грудь и руки вверх, погреметь погремушками; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

И. п.: стоя, выполнить 10 прыжков на месте гремя погремушками.