**Комплекс общеразвивающих упражнений**

1. Ходьба под музыкальное сопровождение, по сигналу взрослого изменить направление движения.

**Упражнения без предметов**

1. **И. п.** –стойка ноги на ширине ступни,руки внизу. 1 –поднять руки встороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
2. **И. п**.–ноги на ширине плеч,руки на поясе. 1 –руки в стороны; 2 –наклонвправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).
3. **И. п.** –стойка на коленях,руки у плеч. 1–2–поворот вправо(влево),коснуться пятки левой (правой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение

(6 раз).

1. **И. п.** –стойка ноги прямые,руки в упоре сзади. 1–2–поднять прямые ногивверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
2. **И. п.** –лежа на животе,руки прямые. 1–2–прогнуться,руки вперед-вверх;3–4 – исходное положение (4–5 раз).
3. **И. п.** –стойка ноги на ширине ступни,руки согнуты к плечам. 1–2–поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. **Игра** «Огуречик,огуречик…»