**Комплекс упражнений для детей 4-5 лет.**

**(с маленьким мячом)**

1.  **«НАУШНИКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – мячики к ушам – слушаем. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. 2. **«МЯЧИК НА МЯЧИК».**  И.п.: ноги врозь, мячики вверх – вдох. 1-2 – наклон вперед, положить мячик на мячик – выдох. 3-4 – и.п. То же, взять мячики. Повторить 3 раза.

3**. «МЯЧИКИ К НОСКАМ».** И.п.: лежа, мячи вверх. 1-2 – поднять ноги, мячи к носкам. 3-4 – и.п. Повторить 4 раза. 4. **«МЯЧОМ ДО ПОЛА».** И.п.: сидя, ноги скрестно, мячики у плеч.1-2 – поворот вправо, коснуться мячиком пола дальше за спиной. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.

5. **«ЗА КОЛЕНЯМИ».** И.п.: ноги слегка расставить, мячики вниз. 1 – мячики в стороны. 2 – присесть, постучать за коленями, сказать «тук». 3 – выпрямиться, мячики в стороны. 4 – и.п. Повторить5 раз.

6. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, мячики за спину. 10-12 подскоков. Прыгать ритмично, пружинисто, легко. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

