**Комплекс упражнений для детей 6-7 лет.**

**(с воздушным шаром или надувным мячом)**

1. **«ПОДБРАСЫВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, воздушный шар в обеих руках перед грудью. 1-2 – подбросить воздушный шар обеими руками и поймать его. 3 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

2. **«НАКЛОНЫ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, шарик в обеих руках за спиной, руки опущены. 1 – наклон вперед; руки держать максимально высоко, удерживать шарик. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3**. «ВЫПАДЫ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены, шар в обеих руках. 1 – выпад вперед правой ногой (согнуть ногу в колене), вес тела переносится на правую ногу; прямые руки с шаром вперед; левую ногу на носок. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же , но перенести вес тела на левую ногу. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

4. **«БРЕВНЫШКО»** И.п.: лежа на спине, руки выпрямлены над головой, воздушный шар в обеих руках, ноги выпрямлены. 1-2 – без помощи рук и ног повернуться на бок. 3-4 – повернуться на живот. Так же в обратную сторону. Повторить: 4 раза.

5. **«УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»** И.п.: основная стойка, руки с воздушным шаром внизу. 1 – присесть на носках, спина прямая, колени в стороны; подбросить воздушный шар вверх. 2 – быстро встать, поймать шар – вернуться в и.п. Повторить: 6-8 раз.

6. «**ВОЗДУШНЫЕ, ЛЕГКИЕ ПУШИНКИ»** И.п.: ноги параллельно, руки опущены, висят, шар в одной руке. 1 – 10 – легкие подскоки то на одной ноге, то на другой, одновременно легкие взмахи прямыми руками вперед-назад (поочередно правой и левой). Ходьба с медленным перекатом ступни с пятки на носок и мягкими движениями рук. Повторить: 3 раза.

