**Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом для детей старшей группы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка |  |
| 1 | «На носок»  И. п.: о.с. руки с мячом за головой. | 5-7 раз. | 1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок,2- и.п. |
| 2 | Наклоны в стороны  И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. | 6 раз. | 1- поднять мяч вверх,2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. |
| 3 | Наклоны вниз  И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди. | 5-7 раз. | 1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади,2- и.п. |
| 4 | Приседания  И. п.: о.с. мяч прижат к груди. | 6-7 раз. | 1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. |
| 5 | «Подними»  И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног. | 5-7 раз. | 1- поднять мяч вверх,2- и.п. |
| 6 | «Вставай»  И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой. | 6 раз. | 1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола,2- и.п. |
| 7 | Махи ногами  И. п.: о.с. мяч в руках над головой. | 6-8 раз. | 1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено,2- и.п. |
| 8 | Повороты.  И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди. | 6 раз. | 1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. |