**Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем для детей средней группы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка |  |
| 1 | «Посмотри в обруч»И. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч хват с боков внизу.  | 5-6 раз. | 1- поднять вверх, 2- одеть «воротничком», 3,4– и.п. |
| 2 | «Наклонись»И.п.: сидя в обруче, ноги скрёстно, руки за спиной.  | 4-6 раз. | 1– наклониться вправо (влево), 2– и.п. |
| 3 | «К обручу »И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки к плечам.  | 6-7 раз. | 1– наклониться вниз, достать до обруча, 2– и.п. |
| 4 | «Покажи обруч»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.  | 5-6 раз. | 1– присесть, коснуться обручем пола, 2– и.п. |
| 5 | «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.  | 5-6 раз. | 1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. |
| 6 | «Посмотри назад»И.п.: стоя на коленях, обруч на полу, за спиной, руки на поясе.  | 4-6 раз. | 1- повернуться вправо (влево), 2- и.п. |
| 7 | Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч. Чередовать с ходьбой в обруче. |  |  |