**Упражнения для развития общей моторики.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. И.п.- стоя, ноги врозь, руки вперед, в стороны, вверх, перед грудью, на пояс.

2. И.п.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Вращения рук в лучезапястных или плечевых суставах.

3. И.п.- стоя, ноги врозь. Маховые одноименные и разноименные движения руками в стороны, вверх, вниз.

4. И.п.- стоя, ноги врозь. Сгибание и разгибание рук.

5. И.п.- стоя, руки на поясе. Смена положений ног: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестить( правая нога перед левой и наоборот).

6. И.п.- стоя, руки на поясе. Маховые движения ногами.

7. И.п.- стоя, руки на поясе. Выпады ногами вперед, в стороны.

8. И.п.- стоя, руки на поясе. Прыжки попеременно на одной ноге, на другой.

9. И.п.- стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

10. И.п.- стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

11. И.п.- стоя. Маховые движения ногами вперед-вверх, в стороны-вверх с одновременными движениями рук в стороны.

12. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вперед, назад.

13. И.п.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища в стороны.

14. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем.

15. И.п.- стоя, поставить руки на пояс-сделать один шаг вперед(усложнение: стоя, поставить руки на пояс-сделать один шаг вперед, два шага влево; стоя, поставить руки на пояс, сделать один шаг вперед, два шага влево, один шаг назад и т.д.).

16. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.**

I. С мячами.

1. Катать мяч по полу.

2. Ударять мячом о пол.

3. Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.

4. Бросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

5. Перекидывать мяч друг другу.

6. Присесть, взять мяч, выпрямиться( усложнение: присесть, взять мяч, выпрямиться, потянуться вверх, поднять мяч над головой; присесть, взять мяч, выпрямиться, потянуться вверх, поднять мяч над головой, опустить мяч до уровня груди, ударить его об стену).

II. С флажками.

Движения руками с флажками вперед, вверх, в стороны ( поочередно и одновременно).

III. С лентами.

Различные движения руками с лентами на месте, в движении( махи, “змейки”).

**Список литературы.**

1. Буцыкина Т.П., Вартапетова Г.М. Развитие общей и мелкой моторики как основа формирования графомоторных навыков у младших школьников//Логопед, 2005-№3

2. Метиева Л.А., Удалова Э.Я. Развитие сенсорной сферы детей.-М.,2009