**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