**Общеразвивающие упражнения с флажками**

1.  И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в сто­роны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

2.  И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад пра­вой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.

3.   И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх.  1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

4.   И. п.— о. с., руки с флажками  вниз.  1— присесть, руки вперед; 2-й. п. 6—8 раз.

5.  И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на фла­жок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

6.  И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками впе­ред-вверх,  прогнуться;  2 — и.  п.;    3—4 — то же другой  ногой. 6 раз.

7.  И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

8.  И. п. — сидя ноги врозь, руки с флажками вверх.  1— на­клон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же к другой ноге. 6 раз.

9.  И. п.— лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 — поднять левую  ногу  вперед,  флажками  коснуться  носка;  2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

10.   И. п. — о.  с., руки с флажками  внизу.   1— левую руку в сторону;  2 — правую руку  в сторону;  3 — левую руку  вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.