**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | СОДЕРЖАНИЕ | ДОЗИРОВКА | МЕТОД. УКАЗАНИЯ |
| 1 | **«Поднимание рук вверх»**  И.П. Ноги врозь, руки вперёд;  1-2- Поднять руки вверх подняться на носки 3- слегка присесть руки вперёд  4-И.П. | 6 | Посмотреть на руки |
| 2. | **«Наклоны вперёд»**  И.П. сидя, ноги широко расставлены, носки оттянуты, руки на поясе;  1-2-наклон вперед не сгибая ноги, достать руками до носков ног  3-4- И.П. | 6 | Выдох |
| 3. | **«Поднимание ног»**  И.П. лежа на правом боку, правая ладонь под щекой, левая рука на поясе;  1-2-поднять прямую ногу в сторону как можно выше  3-4- И.П. То же на левом боку | 3 | Ногу отводить точно в сторону |
| 4. | **«Достань ногами до головы»**  И.П. Лежа на животе, руки в упоре у груди;  1-2- выпрямить руки, согнуть ноги, постараться достать ногами до головы  3-4-И.П. | 6 | Руки ближе к животу |
| 5. | **«Достань коленями до лба»**  И.П. лежа на спине;  1-2-согнуть ноги в коленях, сгруппироваться  3-4 – И.П. | 6 | Группируемся |
| 6. | **«Отжимание от пола»**  И.П. упор лежа:  1-2 сгибание разгибание рук в упоре лежа  И.П. | 8 | Корпус держим прямо |

**Загадки**

**Маленький, серенький, трусливый, длинноухий. (Заяц)**

**Маленький, коротконогий, трудолюбивый, колючий. (Ежик)**

**Длинная, безногая, ядовитая. (Змея)**

**Пушистая, рыжая, проворная, хитрая. (Лиса)**

**Большой, неуклюжий, бурый, косолапый. (Медведь)**

**Серый, злой, зубастый, голодный. (волк)**

**Малоподвижная игра «серый волк»**

**Вы, друзья, куда идете?**

В лес дремучий мы идем.

**Вы зачем туда идете?**

Там малины наберем.

**Вам, зачем малина, дети?**

Мы варенье приготовим

**Серый волк в лесу вас встретит**

Серый волк нас не догонит.

После этих слов «волк» встает и начинает догонять детей. (Дети делают над головой домик, они в «домике» ловить нельзя)