**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**« Каргасокский детский сад №1»**

**Методическая разработка**

**«Комплекс общеразвивающих упражнений для детей 4-5 лет**

**«Космонавты»**

**Подготовила: инструкторпо ФК**

**Н. К. Полтарыхина**

**Каргасок, 2019**

**Цель:** укрепление мышечного корсета занимающихся.

**Задачи:**

* подготовить мышечно -связочный аппарат к предстоящей физической нагрузке;
* разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений ;
* формировать правильную осанку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| 1. | «Салют»  И.п. - стойка ноги врозь , руки на пояс;  1-3 - руки вверх , три хлопка; 4 - и.п. | 5 раз | Следить за ритмичностью хлопков. |
| 2. | «Луна»  И.п. - стойка ноги врозь , руки вверх  (изобразить круг) 1- присесть;  2 - встать и.п. | 5-6 раз | Приседать глубже!  Спина прямая! |
| 3. | «Летающая тарелка»  И.п. - стойка ноги врозь , руки в стороны;  1- поворот корпуса вправо; 2 - и.п.  3- поворот корпуса влево; 4 - и.п. | 5-6 раз | Ноги «прилипли к полу!» |
| 4. | «Ракета»  И.п. -лежа на спине, руки вдоль туловища;  1- согнуть ноги в коленях;  2 - поднять прямые ноги вверх; 3- опустить ноги;  4 - и.п. | 5 раз | Ноги прямые! |
| 5. | «Звезды»  И.п.- ноги врозь, руки вдоль туловища;  1- прыжок ноги врозь , руки в стороны;  2 - и.п. | 2 серии  по 6-8прыжков | С интервалами отдыха |
| 6. | «Невесомость»  Ходьба широким шагом , руки в стороны. с поворотами вокруг | 30-40 сек |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | себя. |  |  |