**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет**

**(комплекс выполнять каждое утро с 20.04 по 24.04.)**

1. Ходьба и бег по комнате.

**Упражнения без предметов**

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – шаг вправо (влево); 3 – приставить ногу; 4 – вернуться в исходное положение (6раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые; 2 – поворот вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4раза).

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

8. Ходьба на месте.

**Утренняя гимнастика для детей 6-7 лет**

**(комплекс выполнять каждое утро с 20.04 по 24.04.)**

1. Ходьба и бег по комнате.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – шаг вправо (влево); 3 – приставить ногу; 4 – вернуться в исходное положение (7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые; 2 – поворот вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба на месте.

**Физическое развитие для детей 5-7 лет**

**Понедельник 27.04.20г.**

**Задачи.**Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами.  
**I часть.** Ходьба по комнате на сигнал взрослого «Стоп!» остановиться,  
выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в чередовании.  
**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)*

И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув лок  
ти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на  
грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; *2 —*наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться,  
мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обе  
их руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч рука  
ми и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон  
вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.

И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).

*Основные виды движений*

1. Ползание на четвереньках между игрушками, разложенными на полу, не задевая их (2-3 раза).

2. Игровое упражнение «Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).  
**III**часть. Ходьба по комнате.

**Среда 29.04.2020г.**

**Задачи.**Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения в прыжках.  
**I часть.** Ходьба по комнате на сигнал взрослого «Стоп!» остановиться,  
выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в чередовании.  
**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)*

И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув лок  
ти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на  
грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; *2 —*наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться,  
мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обе  
их руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч рука  
ми и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон  
вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.

И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).

*Основные виды движений*

1. Ползание на четвереньках между игрушками, разложенными на полу, не задевая их (2-3 раза).

2. Прыжки через мягкие игрушки 3-4 шт. (2-3 раза).

3.Игровое упражнение «Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).  
**III**часть. Ходьба по комнате.