**Утренняя гимнастика для детей 2-3 лет**

**(комплекс выполнять каждое утро с 27.04 по 01.05.)**

1. Ходьба и бег по краю комнаты.

**Упражнения с мячом большого (если нет мяча, можно заменить на игрушку) диаметра.**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение (2-3 р.).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (2-3 р.).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (2-3 р.).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах (2-3 р.).

6. Ходьба на месте.

**Все упражнения родитель (законный представитель) показывает, ребенок выполняет вместе с вами, повторяет упражнение за вами!!!**

**Физическое развитие**

**Понедельник 27.04.20г.**

Задач. Совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Первая часть. Ходьба и бег по комнате.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

2. И. п.: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка

приподнять верхнюю часть туловища, опустить. Повторить 4—5 раз. Движение выполнять оживленно.

3: И. п.: сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3—4 раза.

4. Поскоки на двух и на одной ноге (20—30 сек). Мяч положить на пол.

Упражнения в основных видах движений.

Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Взрослый показывает упражнение и помогает малышу.

Прыжки в длину с места на двух ногах через ленту (веревку, нить, на выбор взрослого). Прыгают на расстоянии 40—50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.

Подвижная игра «Птички». На сигнал взрослого «Птички», полетели, на сигнал взрослого «В гнездышко», остановились и отдыхают на месте. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба, взявшись за руки.

**Физическое развитие**

**Среда 29.04.20г.**

Задач. Совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Первая часть. Ходьба и бег по комнате.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

2. И. п.: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка

приподнять верхнюю часть туловища, опустить. Повторить 4—5 раз. Движение выполнять оживленно.

3: И. п.: сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3—4 раза.

4. Поскоки на двух и на одной ноге (20—30 сек). Мяч положить на пол.

Упражнения в основных видах движений.

Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Взрослый показывает упражнение и помогает малышу.

Прыжки в длину с места на двух ногах через ленту (веревку, нить, на выбор взрослого). Прыгают на расстоянии 40—50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.

Подвижная игра «Птички». На сигнал взрослого «Птички», полетели, на сигнал взрослого «В гнездышко», остановились и отдыхают на месте. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба взявшись за руки.