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

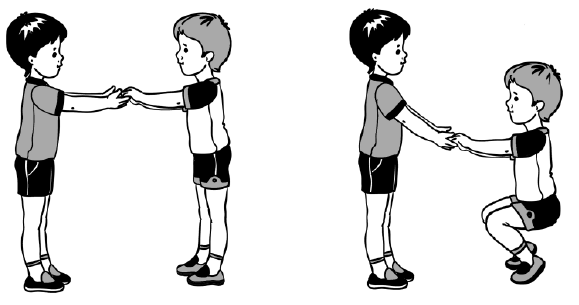
**(комплекс выполнять каждое утро с 06.05 по 15.05)**

1. Ходьба и бег по комнате.

**Упражнения в парах (ребёнок в паре со взрослым)**

2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5 раз).

3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).



***Рис. 40***

4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4раз).

6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (5 раз).

7. Ходьба по комнате.

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

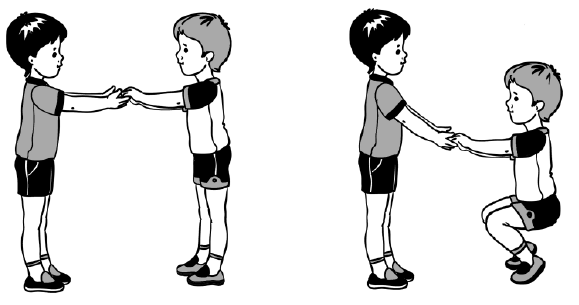
**(комплекс выполнять каждое утро с 06.05 по 15.05)**

1. Ходьба и бег по комнате.

**Упражнения в парах (ребёнок в паре со взрослым)**

2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).



***Рис. 40***

4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба по комнате.

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

**Понедельник 06.05.20г.**

Задачи: упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по шнуру.

1 часть. Ходьба по комнате, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (З—4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2—— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).

1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проналивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; З—4—— то же другой ногой (7—8 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8—— прыжки на левой ноге; 9—12—— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по шнуру боком приставным шагом (ленты, нитки), руки на поясе (2—3 раза).

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце комнаты находится ребенок — он птица. На другом конце комнаты — линия из шнуров, за которую можно «залететь» - это дом. По сигналу взрослого: «Птицы улетают!» - вместе летят, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — ребенок и взрослый бегут в домик. Когда взрослый произносит: «Буря прекратилась!», снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»).

3. Часть. Ходьба на месте.

**Для старшего возраста выполняем 5-6 раз, для подготовительного возраста 7-8 раз.**

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

**Среда 08.05.20г.**

Задачи: упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по шнуру; упражнять в перепрыгивании через шнуры.

1 часть. Ходьба по комнате, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (З—4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2—— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).

1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проналивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; З—4—— то же другой ногой (7—8 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8—— прыжки на левой ноге; 9—12—— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по шнуру боком приставным шагом (ленты, нитки), руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (ленты, нитки), положенные на расстоянии 50 см один от другого (2—3 шт.) 2—З раза.

Взрослый кладет шнуры параллельно один другому, на расстоянии 1,5—2 м. Ребенок выполняет сначала ходьбу по шнуру приставным шагом, затем прыжки.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце комнаты находится ребенок — он птица. На другом конце комнаты — линия из шнуров, за которую можно «залететь» - это дом. По сигналу взрослого: «Птицы улетают!» - вместе летят, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — ребенок и взрослый бегут в домик. Когда взрослый произносит: «Буря прекратилась!», снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»).

3. Часть. Ходьба на месте.

**Для старшего возраста выполняем 5-6 раз, для подготовительного возраста 7-8 раз.**