**Утренняя гимнастика для детей 4-5 лет**

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

1. Ходьба и бег по квартире.

**Упражнения с платочком**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперед; 2 – платочек вверх; 3 – платочек вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком; 3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1–2 – присесть, вынести платочек вперед; 3–4 – исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

7. Ходьба по комнате, помахивая платочком над головой.

**Утренняя гимнастика для детей 4-5 лет**

**(комплекс выполнять каждое утро с 18.05 по 29.05)**

1. Ходьба и бег по комнате.

**Упражнения с малым мячом**(диаметр 10–12 см)

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

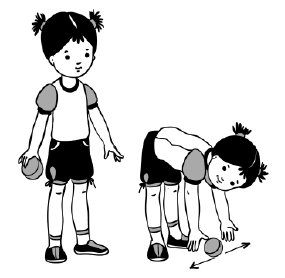
3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

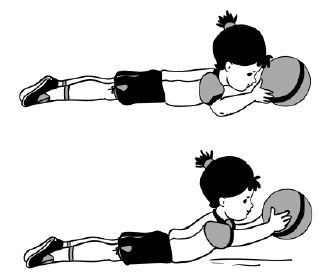
5. И. п. – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис. 15); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.



***Рис. 14***



Ходьба на месте.

**Физическое развитие**

**Вторник 12.05.20г.**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.

1 часть. Ходьба и бег по квартире.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. Взрослый кладет дорожки из шнуров (нитки, ленты) и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо. После того как ребенок выполнит упражнение 2 раза, приступает к бегу по дорожке.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне комнаты взрослый (ловишка), на другой стороне - ребенок, приближается к ловишке прыжками на двух ногах. Взрослый говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет(взрослый ловит).

Ребенок убегает за условную черту, а взрослый догоняет. Взрослый произносит текст в таком ритме, чтобы ребёнок смог на каждое слово подпрыгнуть два раза.

3 часть. Ходьба по комнате.

**Физическое развитие**

**Четверг 14.05.20г.**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.

1 часть. Ходьба и бег по квартире.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. Взрослый кладет дорожки из шнуров и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо. После того как ребенок выполнит упражнение 2 раза, приступает к бегу по дорожке.

2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Ребенок выполняет прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчика, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне комнаты взрослый (ловишка), на другой стороне - ребенок, приближается к ловишке прыжками на двух ногах. Взрослый говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет (взрослый ловит).

Ребенок убегает за условную черту, а взрослый догоняет. Взрослый произносит текст в таком ритме, чтобы ребёнок смог на каждое слово подпрыгнуть два раза.

3 часть. Ходьба по комнате.