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

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

1. Ходьба и бег по краю комнаты.

**Упражнения без предметов**

2. И. п.– ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

6. Ходьба по комнате.

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

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

1. Ходьба и бег по краю комнаты.

**Упражнения без предметов**

2. «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).

6. Ходьба на месте.

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

**Физическое развитие**

**Вторник 12.05.20г.**

*Задачи:* совершенствовать бег в определенном направлении.  
**1 ч а с т ь.** Ходьба и бег (чередуются) за взрослым по комнате.

**2 ч а с т ь**. *Общеразвивающие упражнения.*1. *И. п.:*стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени — «вот какие мы Маленькие», вернуться исходное положение (4—6) раз.

2. *И. п.:*сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги — «длинные и короткие ноги» (4—6 раз).  
3. *И. п.:*лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину—«рыбки плавают» (3—4 раза).  
4. *И. п.:*стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте — «воробышки прыгают».  
5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

Если нет мяча, выполнить бег от одной стороны комнаты на другую.  
 *Подвижная игра*«Догоните мяч» (2—3 раза). Дети прокатывают мяч от одной стороны комнаты на другую, пока мячик катиться ребенок его догоняет. Игра повторяется 2 раза.  
**3 ч а с т ь.** Ходьба на месте.

**Физическое развитие**

**Четверг 14.05.20г.**

*Задачи:* совершенствовать бег в определенном направлении.  
**1 ч а с т ь.** Ходьба и бег (чередуются) за взрослым по комнате.

**2 ч а с т ь**. *Общеразвивающие упражнения.*1. *И. п.:*стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени — «вот какие мы Маленькие», вернуться исходное положение (4—6) раз.

2. *И. п.:*сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги — «длинные и короткие ноги» (4—6 раз).  
3. *И. п.:*лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину—«рыбки плавают» (3—4 раза).  
4. *И. п.:*стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте — «воробышки прыгают».  
5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

Если нет мяча, выполнить бег от одной стороны комнаты на другую.  
 *Подвижная игра*«Догоните мяч» (2—3 раза). Дети прокатывают мяч от одной стороны комнаты на другую, пока мячик катиться ребенок его догоняет. Игра повторяется 2 раза.  
**3 ч а с т ь.** Ходьба на месте.