**Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет**

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

1. Ходьба по квартире. На сигнал взрослого: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

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

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка». Взрослый заранее прячет игрушку и предлагает ребенку найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

**Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет**

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

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг – это болото. Ребёнок становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – он лягушка. Взрослый произносит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Ребёнок прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста взрослый хлопает в ладоши – пугает лягушку, а он прыгают в болото и присаживается на корточки. Игру можно повторить.

**Упражнения с платочками**

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка». Взрослый заранее прячет игрушку и предлагает ребенку найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

**Физическое развитие**

**Вторник 12.05.20г.**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении за взрослым; прыжках на двух ногах на месте.

1-я часть. Ходьба и бег за взрослым.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п.– ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.

**Основные виды движений**

Прыжки на двух ногах на месте (2раза). Взрослый берет мяч большого диаметра и показывает, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем предлагает попрыгать на двух ногах, «как мячики». Ребенок подпрыгивает, а взрослый приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. Затем переходят в другой конец комнаты и прыгают около куклы.

Игровое задание «Птички». Взрослый объясняет, что мы сейчас будем изображать птичек. По звуковому сигналу взрослого «Птички полетели», вместе с ребенком поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всей комнате. На сигнал: «Птички отдыхают», останавливаются и приседают. Игра повторяется 2 раза.

3-я часть. Ходьба по комнате за взрослым.

**Физическое развитие**

**Четверг 14.05.20г.**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении за взрослым; прыжках на двух ногах на месте.

1-я часть. Ходьба и бег за взрослым.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п.– ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.

**Основные виды движений**

Прыжки на двух ногах на месте (3 раза). Взрослый берет мяч большого диаметра и показывает, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем предлагает попрыгать на двух ногах, «как мячики». Ребенок подпрыгивает, а взрослый приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. Затем переходят в другой конец комнаты и прыгают около куклы.

Игровое задание «Птички». Взрослый объясняет, что мы сейчас будем изображать птичек. По звуковому сигналу взрослого «Птички полетели», вместе с ребенком поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всей комнате. На сигнал: «Птички отдыхают», останавливаются и приседают. Игра повторяется 3 раза.

3-я часть. Ходьба по комнате за взрослым.

3-я часть. Игровое задание «Найдем птичку» (найти спрятанную игрушку в комнате).