|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утренняя гимнастика** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Содержание | Дозировка | Методические указания | | Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях; |  | - | | ОРУ (С косичкой или веревочкой)  И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п.  И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п.  И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.  И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п.  И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх.  И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки  и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.  И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на месте. | | | |
| **Основные виды движений** | **Перебрасывание** мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки над полом – на уровне глаз детей).    **Перепрыгивание через веревку, боком, лежащую на полу, лицом вперед, на двух ногах**    **Прохождение от предмета к предмету в упоре лежа, не касаясь коленями пола «паучком**    **пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см**  Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращение с перепрыгиванием |
| **Подвижные игры**  Учимся правильно выполнять  нормативы ГТО  Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. | ***Игра*** «Кто быстрее займет домик»  **Ход игры:** Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). предлагаем им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).  В завершении занятия подвести итоги, какая работа была проделана.  **Игра: «Парк аттракционов**» (дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.  -Мы на карусели сели, завертелись карусели. (Держась за руки, кружатся.)  Пересели на качели, то вниз, то вверх летели (держатся за руки: один игрок стоит, а другой приседает.)  А теперь с тобой вдвоём. Мы на лодочке плывём (держась за руки, качаются: вправо-влево, вперёд-назад). К берегу пристали, на носочки встали. И поскачем по лужайке, будто зайки, будто зайки (прыжки на двух ногах.) Игра повторяется  [https://www.gto.ru](https://www.gto.ru/)  [#тренировкасидимдома@fizinstruktor\_ru](https://vk.com/wall-107796297?q=%23%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0) |

Уважаемые родители для формирования разностороннего портфолио вашего ребенка вы можете совместно с ребенком участвовать в онлайн олимпиадах и викторинах спортивной тематики. **Участие платное, поэтому по желанию**. Для получения диплома необходимо зарегистрироваться на данном сайте.

<https://moyaugra.ru/olimpiady>