***ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***с 27.04.2020г по 01.05.2020г.***

***КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ –******ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ******ГИМНАСТИКИ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5* ЛЕТ*. (средний возраст)***

***«Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!»***

1. Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег чередуются.

 **2.** **И. п.** — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Поднять руки в стороны, руки за голову, руки в стороны, руки на пояс. ( 5-6 раз).

**3. И. п**. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны, руки вперед вниз, наклон вперед коснуться пола. Выпрямиться, руки на пояс. (4-5 раз).

**4**.  **И. п**. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. Присесть, руки в стороны, руки за голову, встать; (5-6 раз).

**5.**  **И. п.** — стойка ноги врозь, руки в стороны. Поворот вправо, влево.

 ( по 4 раза).

**6. И. п**. — ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны. (5 раз)

**7**. Ходьба в колонне по одному.

***2. Задание по физической культуре детям средней группы на период с 27. 04. 2020г по 01. 05. 2020 года.***

1. Упражнение «Задом наперед» ходьба спиной вперед по прямой.
2. Ходьба паучки руки вперед.
3. Ходьба паучки руки назад.
4. Прыжки на месте, с высоким подгибанием ног.
5. **РАЗГАДАЙ КРОССВОРД**

