**ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**с 04.05.2020г по 08.05.2020г.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

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

1. **И. П.** — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

 Руки вытянуть вперед, руки вверх, через стороны руки вниз *(5 раз)*.

1. **И. П.** — стойка ноги на ширине плеч. Присесть, обхватить колени

руками, вернуться в и. п. *(5раз)*.

1. **И. П.** — сидя ноги врозь, руки на поясе, руки в стороны,

наклон к правой *(левой)* ноге, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, руки в стороны. (и.п. *5 раз)*.

1. **И. П.** — лежа на спине, руки за головой. Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. и.п. *(5 раз)*.
2. **И. П.-** лежа на спине, руки в стороны, согнуть ноги в коленях, подтянув их к животу, прямые руки вперед, вернуться в и.п. (5 раз)
3. **И. П. —** ноги вместе, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе. (5 раз).
4. Восстанавливаем дыхание: Руки через стороны вверх, на носочки, вдох, руки через стороны вниз, выдох. (3-4 раза). Ходьба в спокойном темпе.

**II. Упражнения:**

**мальчики:**

**1.** Прыжки на одной ноге, с продвижением вперед, руки на поясе.

**2.** Ходьба боком, приставным шагом.

**3**. **«Растянулись».**

 Ноги вместе, руки опущены.

1- присели, руки на пол;

2- ножки вместе оттолкнулись, отскочили, вытянулись;

3 – ножки вернулись в присяд;

4- прыжок солдатиком (ноги вместе, руки опущены). (7 раз).

**4**. Прыжки **«Пингвины»** Зажав мяч коленями, прыжки.

**девочки:**

1. **Прыжки «Классики».**
2. **Упражнение для гибкости.**

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз к ногам, не сгибая колен. (7-8 раз).

1. Упражнение **«Лодочка».**

Лечь на пол на живот. Ноги согнуть в коленях, руками обхватить стопы. Имитировать качание лодочки. Голову держать прямо. (15- 20 сек., повтор 3-4 раза).

1. Прыжки на скакалке.

**III.** В Арамильском городском округе, ежегодно **9 мая** проходит традиционный легкоатлетический кросс, посвященный

 **Дню Победы.**

Воспитанники и сотрудники нашего ДОУ ежегодно принимают участие в кроссе посвященный Дню Победы.

**«Мы с друзьями все на кросс**»

**ЗАДАНИЕ:** НА ВЫБОР, ПО ЖЕЛАНИЮ.

Нарисовать *рисунок (карандашами*), создать сюжет из пластилина.

   