**ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**с 18.05.2020г по 22.05.2020г.**

**УТРЕННЯЯ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

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

**Зарядка - "Эй лежебоки ну-ка вставайте"**

**Перейти по ссылке:**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1625048217367560936&text=%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1589542769686315-486262959006201783700295-production-app-host-sas-web-yp-20&redircnt=1589542774.1>

**II. Упражнения:**

1. Приседание 10 раз.
2. Наклоны в стороны, руки вытянуты в стороны (по 5 раз) в каждую.
3. Наклоны вперед не сгибая колен (7 раз).
4. Взмахи ногами вперед к рукам, руки вытянуты вперед.

(по 5 раз к каждой руке).

1. Упражнение «Велосипед», лёжа на спине, руки вдоль туловища. (по 10 сек. По 3 подхода).

**Упражнение выполнять каждый день.**