***ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***с 04.05.2020г по 08.05.2020г.***

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

***ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 6* ЛЕТ*. (СТАРШИЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ).***

1. Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба, в полуприсяде. Бег змейкой между предметами, переходящий в обычную ходьбу.
2. **И.П.-** ноги на ширине плеч, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4-5 раз в одну сторону.
3. **И.П. -** ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо, тянемся в низ, подъем руку на пояс, тоже левой рукой. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить (4-5 раз).
4. И.П.- сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., голову не опускать. (5-6 раз).
5. И.П. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, наклон к правой (левой) ноге, скользя руками, руки вверх. (по 5 раз).
6. И.П. - стоя, ноги скрестно, руки на поясе. Сесть по-турецки, сохранять устойчивое положение, не трогая пол руками. ( 8 раз).
7. И.П.- ноги ширине плеч, руки на пояс. 10 подскоков на правой ноге, затем на левой ноге. Повторить 2-3 раза, чередуя.
8. Спокойная ходьба.

**II. Упражнения:**

**мальчикам:**

- отжимание 10 раз.

- приседание 10 - 15 раз.

- прыжки в присяде, руки перед грудью, на месте (10 раз).

**девочкам:**

- **«Ласточка».** Руки держите разведенными в стороны и поддерживайте с их помощью равновесие, а голову приподнимите и смотрите перед собой. Спина должна быть прямой и располагаться параллельно относительно пола.
Живот втянут. Вес тела сосредоточен на ноге, которая стоит на полу.
Задержитесь на несколько секунд, а затем возвращайтесь в начальную позицию

- **«Берёзка».** И. П., лечь на спину на пол; закинуть ноги за голову, коснуться коленями пола и прижать их к ушам, упереть локти в пол, а руками поддерживать поясницу, постепенно выпрямлять ноги наверх.

(удерживать 5-10 сек). Медленно вернуться в И.П.

- **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***.

*Нарисовать рисунок (карандашами).*

   

*Создать* ***свой*** *сюжет из пластилина:*

 