***ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***с 27.04.2020г по 01.05.2020г.***

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

***ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 6* ЛЕТ*.***

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

1. Ходьба по кругу на носочках, руки на поясе, со сменой на пятках.

Ходьба паучками, руки вперед. Бег на месте.

1. **И. П**.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Встать на носочки, вытянуться руки прямые вытянуть вверх. (7 раз).
2. **И. П**.- ноги на ширине плеч. Руки сцеплены за спиной, наклоны туловища, одновременно поднимая за спиной руки. (5 раз).
3. **И. П**. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседание руки вытянуть вперед. (7 раз).
4. **И. П**. – лежа на спине, прямые руки за головой. Поднять прямые ноги вперед – вверх. (3-4 раза).
5. **И**.**П. –** ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Взмахи ногами к рукам, поочередно. Правой ногой к правой руке. Тоже левой ногой к правой руке. (по 5и раз).

 **7**.Ходьба, по ходу дыхательное упражнение: поднять руки в стороны

 (вдох), медленное опускание рук с длинным выдохом, ходьба.

1. ***КОМОМУ ИЗ СПОРТСМЕНОВ НУЖНЫ ЭТИ ПРИНАДЛЕЖНОСТ***

 

**Правило выполнения:**

**Пример:** Футболист---------------------------------------------

**Спортивные принадлежности рисуем.**

**3 ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

**(Записать аудио запись)**

1. Назвать 5 видов зимнего спорта, 5 видов летнего спорта.