**#СИДИМДОМА или дистанционное обучение дошкольников**

**Комплексы** **утренней гимнастики**

**для детей подготовительной группы**

**(апрель, май 2020 год)**

**Подготовила:**

воспитатель МБОУ «Лицей № 57» Беняк Мария Николаевна

**Дата проведения:** апрель 2020г.

*Апрель 1-2 неделя.*

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну (кубики в руках); ходьба на носках, руки вверх, на пятках руки за спиной; бег в колонне с кубиками в руках, боковой галоп (влево, вправо); ходьба.**

**Перестроение в колонну по 3,4,5.**

**II. Упражнения с кубиками.**

**1.** **«Кубики вверх».**

И. П.: стойка ноги врозь, кубики в руках внизу . 1–2 – руки ч/стороны вверх, 3–4 – опустить руки через стороны.

**2.«Наклоны вперёд»**.

 И. П.: стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, положить кубики на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, взять кубики; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

**3. «Постучи кубиками».**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – руки назад, постучать; 2 – руки вперёд, постучать; 3 – руки вверх, постучать; 4 – опустить руки в и.п.

**4. «Повороты»**.

 И. П.: стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки внизу; 3 – поворот влево, поставить кубик левой рукой, 4- вернуться в и.п..

1- взять кубик справа, 2 – И.П.; 3 – взять кубик слева, 4 - И.П.

**5. «Приседания».**

И. П.: основная стойка, кубики в внизу. 1 – присесть, кубики вперёд, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.

**6. «Прыжки»**

И. П.: основная стойка перед кубиками, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой. Повтор.

7. **Упражнение на дыхание.** **«Губы «трубкой».**

1. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух через рот, заполнив им все   лёгкие до отказа.

2. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и  выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиками в поднятых руках.**

**Речёвка.**

*С каждым годом, с каждым днём, с каждым часом мы растём.*

 *Будем крепки и здоровы и к труду всегда готовы!*

 *Апрель 3-4 неделя.*

I. **Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба спиной вперёд; лёгкий бег с изменением направления (по свистку), чередуем с ходьбой.**

**Перестроение в колонну по 4,5.**

**II. Упражнения с малым мячом**

**1. «Переложи мяч»**

И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4 - и. п., то же в другую сторону.

**2. «Покажи мяч»**.

 И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке.

1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку, 2- и. п.

**3. «Наклоны с мячом».**

И. П.: ноги на ш.п., руки в стороны, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку, 2- и. п., то же влево.

**4. «Пружинящие наклоны»**

И. П.: ноги широко врозь, мячик в обеих руках внизу.

1- наклон к левой ноге, 2- наклон в середину, 3 – наклон к правой ноге. 4- и. п.

**5. «Переложи мячик».**

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке 1- поворот вправо, достать мячиком носки ног, 2- переложить мяч перед собой в левую руку, вытянув руки вперёд; 3- поворот влево, достать мячиком носки ног, 4- переложить мяч перед собой в правую руку, вытянув руки вперёд.

**6. «Прыжки»**.

 И. П.: ноги вместе, мяч в правой (левой) руке. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, перекладывая мяч над головой в другую руку.

7. **Упражнение на дыхание.** **«Ветер» (очистительное полное дыхание).**

И.п.: сидя, стоя, лёжа.

1. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Надуть щёки, сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Упражнение великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Речёвка. *Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов.*

 *Занимайся физкультурой,  будешь весел и здоров!*

*Май 1-2 неделя.*

**I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» бег, махая руками (можно врассыпную), «Спортсмены!» перестроение в колонну по одному.**

 **Перестроение в колонну по 3,4,5.**

**II. Упражнения «Мы дружим со спортом».**

**1. «Силачи»**

И. П.: ноги вместе, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.

**2. «Боковая растяжка»**.

 И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону.

**3. «Посмотри за спину»**.

 И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону.

**4. «Выпады в стороны».**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево.

**5. «Прыжки»**.

 И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше. Чередуем с ходьбой.

**6. «Бег на месте»**.

 И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте. (1-2 мин.)

7. **Упражнение на дыхание.** **«Подыши одной ноздрёй»**

И.п.: сидя (стоя), туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох.
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Речёвка. *Сон играть пытался в прятки,*

 *Но не выдержал зарядки,*

 *Вновь я ловок и силен,*

 *Я зарядкой заряжен.*

 *Май 3-4 неделя.*

**I. Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего. Ходьба на носках, на наружной стороне стопы, на корточках. Бег змейкой, подскоки. Перестроение в колонну по 3,4,5.**

**II. Упражнения с мячом большого диаметра.**

**1.«Мяч вверх»**.

И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1- мяч вперёд, 2 – мяч вверх, 3 – мяч вперёд, 4 – и.п.

**2. «Наклоны»**.

 И. П.: ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге; 4- и. п.

**3. «Прокати мяч».**

И. П.: стоя на коленях, мяч на полу. 1 - 4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п. То же с поворотом влево.

**4. «Приседания».**

И. П.: основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1- 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3 – 4 – и. п.

**5.  «Поймай мяч».**

И. П.: стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

**6. «Мой весёлый звонкий мяч!»**

И.П. Мяч на полу. 1-8 – прыжки вокруг мяча. Чередуем с ходьбой.

7. **Упражнение на дыхание.** **«Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Речёвка. *Мы выходим по порядку,*

 *Дружно делаем зарядку.*

 *Начинай с зарядки день,*

 *Разгоняй движеньем лень.*

**Оставайтесь здоровыми!**

**И не забывайте делать зарядку по утрам!**