ОО «Физическое развитие»

Тема «День Победы»

27.04 – 30.04.20

Для дежурной группы с детьми 5 – 7 лет.

**Утренняя гимнастика с флажками.**

(можно без флажков).

Для солдата тренировка -   
Начинается с утра.  
На гимнастику весёлых, ловких!  
Собирайся, детвора!  
**1. «Сигнальщики».**

И.п. – о.с., флажки внизу.

1 – руки вперёд,

2 – левая рука вверх, правая – вправо,

3 - руки вперёд,

4 и. п. Повторять 6 – 8 раз (в зависимости от возраста детей).

**2. «Самолёт».**

И. п. – ноги шире плеч, наклон вперёд, руки в стороны.

1 – 4 – правая рука к левому носку, левая рука к правому носку.

Повторять по 6 - 8 раз к каждой ноге.

**3. «Ракета».**

И. п. – присед, флажки поставить вертикально на пол.

1 – 2 – встать, флажки вверх, соединить концы флажков.

3 – 4 – и. п. Повторять 6 – 8 раз.

**4. «Пулемёт».**

И. п. – сед на полу, руки сзади в упоре (флажки положить на пол около ребёнка).

1 – 3 дробь носками по полу «строчит пулемёт).

4 – поднять ноги вверх, разогнув их в коленях параллельно полу (молчит пулемёт)

Повторять 5 – 8 раз.

**5. «Разведчики».**

И. п. – лёжа на полу, руки согнуты в локтях.

1 – руки поставить на локти, округлить большой и указательный пальцы, соединив их «разведчик смотрит в бинокль»,

2 – положить бинокль.

3 – 4 – перевернуться на спину, живот (разведчик поменял дислокацию).

Повторить по 3 – 5 раз в каждую сторону.

**6. «Салют».**

И. п. – о.с., руки с флажками в стороны.

Прыжки на месте, ноги врозь вместе, руки вверх, в стороны.

Повторять прыжки по 12 раз в чередовании с обычной ходьбой, и ещё 1 раз.