



**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА 4-5 ЛЕТ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**Тема недели: «Здравствуй, лето!»
(25.05.2020-29.05.2020г.)**



подвижная игра с прыжками «ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК»

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на коврик. Затем снова включаются в игру.



Комплекс утренней гимнастики

1. «Руки вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Постучи по коленям». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Пружинки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.
4. «Волчок». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.
5. «Прыжки» И. п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.
6. «Петушок». (дыхательное упражнение). И. п. - о.
с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны(вдох); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бёдрам (ку-ка-ре-ку); выдох на каждый слог) (6 раз).



Школа мяча

<https://youtu.be/9RcLVruWiD4>

