**Цикл рекомендованных занятий для детей 2-3 лет, находящихся на дистанционном обучении**

**Комплекс утренней гимнастики**

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Дрессированная собачка»*

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху,

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Собачка приветствует гостей»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- наклонить голову вперед;

2- и. п. ;

3- наклонить голову назад;

4- и. п. *(4-5раз)*

2. *«Собачка веселит гостей»* И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе.

1- наклон вперед, коснуться руками носочков ног;

2- и. п. *(4-5раз)*

3. *«Собачка радуется»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Подуем в трубочку»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки сложить трубочкой.

1- вдох;

2- выдох в трубочку.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Собачка веселит гостей»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на поясе.

1- согнуть ноги в коленях;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

### Учим наизусть

Малыши очень быстро запоминают стихи, особенно если слова сопровождаются действиями. Читайте стишок и показывайте:

|  |  |
| --- | --- |
| Тили - бом! | (взмахните руками) |
| Что за гром? | (заткните уши руками) |
| Вот те раз - | (посмотрите на часы) |
| Ровно час! | (покажите один палец) |

**Цикл рекомендованных занятий для детей 4-5 лет, находящихся на дистанционном обучении**

**Общеразвивающие упражнения №2 (без предметов)**

1. «Заведи часики».

И.п.: ноги врозь, руки в стороны.

1 – 3 - согнуть руки в локтях и вращать

ими перед грудью;

4 - вернуться в и.п.

2. «Маятник качается».

И.п.: ноги врозь, руки внизу.

1 – наклон вправо;

2 – и.п.

3 – наклон влево;

4 – и.п.

3. «Часы сломались»

И.п.: то же.

1 – присесть, хлопнуть по коленям;

2 – и.п.

4. «Часы идут»

И.п.: то же.

1-4 – раскачивать руками вперед-назад.

5. «Мы рады»

И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте..

**Цикл рекомендованных занятий для детей 5-6 лет, находящихся на дистанционном обучении**

**Утренняя гимнастика**

1. *«Ножницы в движении»*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево,2-и. п.Пов:6-8 раз.

3. Выпады

И. п.: о. с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.

4. *«Носочек прыгает»*

И. п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

5. *«Сядь»*

И. п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и. п.Пов:6-7 раз.

6. *«Колечко»*

И. п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, **стараться** достать носочками до головы.

7. Прыжки

И. п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными **упражнениями или ходьбой**.

**Цикл рекомендованных занятий для детей 6-7 лет, находящихся на дистанционном обучении**

***Комплекс №5 (без предметов)***

I. Ходьба. Бег. Ходьба на пятках (руки на поясе). Ходьба с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг Ходьба. Легкий бег на носках. Построение в звенья.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). Исходное положение — руки на поясе. 1 — поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 — Исходное положение; 3 — поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 — исходное положение (8 раз).

2. «Посмотри, что за спиной!». Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение; 3 — поворот туловища влево; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Хлопки под коленом». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, 2- Исходное положение, то же с левой ноги Повторить 8 раз.

4. «Стойкий оловянный солдатик». Исходное положение: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. 1 — отклониться вправо, задержаться, 2- Исходное положение 3 — отклониться влево, задержаться 4 — исходное положение Повторить 8 раз.

5. «Посмотри на ногу!». Исходное положение — лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 — исходное положение; 3 — поднять прямую левую ногу; 4 — исходное положение (6 – 8 раз).

6. «Самолет». Исходное положение — лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 — приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 — исходное положение (6 — 8 раза).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Гуси летят».