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

**Комплекс утренней гимнастики**

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Спортивная прогулка»*

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверху;

- ходьба на пятках, руки на поясе;

- бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Потянулись»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх;

2- и. п. *(4-6раз)*

2. *«Поклонись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, руки опустить вниз;

2- и. п. *(4-6раз)*

3. *«Прыг- скок»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: *«Подыши одной ноздрей»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- закрыть пальцем правую ноздрю, вдох;

2- выдох;

3- закрыть пальцем левую ноздрю, вдох;

4- выдох.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Поклонись»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, коснуться руками пальцев ног;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

### Кто как ходит?

Поиграйте с малышом в разных животных. Как они ходят?
Пройдитесь, изображая верблюда, то есть медленно
и важно, выбрасывая вперед ноги. А малыш пусть повторит.
Изобразите лошадку. Отлично, а теперь пусть он покажет.
Покажите лисичку — пройдитесь на носочках.
Потом мишку косолапого — потопайте вразвалочку.
Поскачите зайчиком — то прямо, то в сторону.

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

**Общеразвивающие упражнения №4 (без предметов)**

**«Хлопушки»**

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу.

1 – руки через стороны вверх, хлопок

над головой;

2 – и.п.

2. И.п.: ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон вперед, хлопнуть по коленям;

2 – и.п.

3. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.

.1 – поднять правую ногу вперед, согнутую

в колени, хлопок по колену.

2 – и.п.

3-4 – то же, но с левой ноги.

4. И.п.: то же.

1 – поворот вправо, левой рукой

хлопнуть по правой.

2 – и.п.

3-4 то же, но в другую сторону.

5. «Приседание».

И.п.: о.с.

1 – присесть, хлопок перед собой.

2 – и.п.

6. «Подпрыгивание»10 – 15 подпрыгиваний и ходьба.

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

**Комплексы общеразвивающих упражнений**

1. *«За спину»*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу. 1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и. п.Пов:6-7 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх,2- наклон вправо (влево, 3,4- и. п.Пов:6-8 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе. 1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и. п.Пов:6-7 раз.

4. Приседания

И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд. 2- и. п.Пов:6-7 раз.

5. *«Не задень»*

И. п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, положить на пол, 2- и. п.Пов:5-6 раз.

6. *«Мостик»*

И. п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях. 1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и. п.Пов:6-7 раз.

7. Повороты

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперёд, 2- поворот вправо (влево, 3,4- и. п.Пов:6-8 раз.

8. Прыжки на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе

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

***Комплекс №6 (без предметов)***

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки за головой, локти разведены в стороны, на пятках (руки за спиной) Ходьба с сильно разведенными в стороны носками (пингвины). Бег галопом. Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Покрути плечом!». Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1-3 — круговые движения правым плечом; 4 — исходное положение; 5-7 — круговые движения левым плечом; 8 — исходное положение (8 раз).

2. «Рывки руками». Исходное положение: ноги на и. п., руки перед грудью, согнуты в локтях. 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево (6 — 8 раз).

3. «Наклоны в стороны». Исходное положение — ноги врозь, руки за спиной — наклон вправо; 2 — исходное положение; 3 — наклон влево; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Наклоны вниз». Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны. 1-2 — наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 — исходное положение (8 раз).

5. «Рыбка». Исходное положение — лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 — исходное положение (4 — 6 раза).

6. «Повернись вокруг себя!». Исходное положение — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Крылья».

***Речёвка:***

Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам

Нам зарядкой заниматься,

Заниматься надо нам.