**Физическое развитие подготовительная группа**

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики на 3-4 недели**

**Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:**

1. **Исходное положение**: основная стойка (стоять прямо, пятки вместе носки врозь) палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх.

2. **Исходное положение**: основная стойка, палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п.

3. **Исходное положение**: основная стойка, руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.

4. **Исходное положение**: основная стойка ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.

5. **Исходное положение**: основная стойка ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперед–вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.

6. **Исходное положение**: основная стойка, ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.

7. **Исходное положение**: основная стойка палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит ее. То же другой рукой.

8. **Исходное положение**: основная стойка, палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.

9. **Исходное положение,** сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п.

10. **Исходное положение,** лежа на животе. Ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»).

11. **Исходное положение**: основная стойка, палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступней ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.

12. **Исходное положение**: основная стойка, палка лежит на полу. Ходить по палке с разведенными врозь носками.

13. **Исходное положение**: основная стойка около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперед. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой

**Занятия физической культурой на 3 неделю**

**(повторяются 2 раза в неделю)**

**Тема « Диагностика»**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15953951581456302972&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=wizard&parent-reqid=1589538536589861-1548040016100521252000329-production-app-host-man-web-yp-223&redircnt=1589538547.1>

**Основные движения**

1.Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.

2. Прыжки в высоту с разбега

**Подвижная игра «Брось и поймай**»

Ребенок стоит на линии старта и держит в руках мяч. Взрослый стоит напротив (на расстоянии 2м) и держит обруч перед собой. На сигнал ребенок бежит к взрослому и старается забросить мяч в обруч. Затем бежит на линюю старта. Потом можно поменяться ролями.

**Игра «Стой прямо!»**

Взрослый дает команды в различных видах ходьбы и бега( на носках, пятках, в полуприсяде, бег с захлестом ног, прямой галоп….) на сигнал «Стой прямо» ребенок останавливается и принимает позу правильной осанки(спина прямая, смотреть вперед, руки вдоль туловища, ноги вместе)

**Занятия физической культурой на 4 неделю**

**(повторяются 2 раза в неделю)**

**Тема « Диагностика»**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11857121220831471427&text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B5%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=wizard&parent-reqid=1589534907921838-1639867242281274767700295-prestable-app-host-sas-web-yp-127&redircnt=1589537362.1>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4661735674528872334&text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B5%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=wizard&parent-reqid=1589537621330444-1274897822255427942700195-production-app-host-man-web-yp-141&redircnt=1589538269.1>

**Основные движения**

Бросок мяча разными способами в парах.

Лазание по гимнастической лестнице

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9387880108022888683&parent-reqid=1589538536589861-1548040016100521252000329-production-app-host-man-web-yp-223&path=wizard&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

**Подвижная игра** **«Веселые пчелы».**

(«Шмель – взрослый » сидит в домике-обруче, наблюдает за «пчелами» – это ребенок. «Пчела» бегает по площадке, взрослый произносит слова:

**И летаем, и жужжим,**

**Потихонечку гудим,**

**На ловишку мы глядим.**

Ребенок произносят звук **«ж-ж-ж»** или **«з-з-з».**

На сигнал взрослого **«Шмель»**

Ребенок-«пчела» бежитт к заранее разложенным по залу макету цветка или обручу и приседает. Вылетает шмель и старается поймать пчелу

**Игра «Перетяни - канат каната».**

Взрослый держит канат за один конец, ребенок – за другой. На сигнал, тянут канат в противоположные стороны. Кто перетянет канат тот и выиграл.