**Недельный комплекс утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

Задачи:

1. Оздоровление **детей** путем удовлетворения потребности **детей** в движении и повышению интереса к игровым физическим упражнениям в период **самоизоляции**.

2. Обогащение двигательно-игрового опыта **детей**.

3. Развитие эмоциональных и двигательных способностей **детей** в игровых упражнениях: ловкость, гибкость, координацию и выразительность движений в условиях дома.

1 день **недели**

Оборудование: По два кубика на ребенка и на родителя.

1 часть. Ходьба и бег по кругу. Проверка осанки и равнения. Ребенок идет по кругу в одну сторону (примерно половину круга, затем по команде он бежит. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или смене характера музыки, или по слову родителя. После того как ребенок пробежит полный круг, он останавливается, поворачивается в другую сторону и снова идёт и бежит.

Ребенок встает лицом к родителю около кубиков, заранее разложенных.

II часть. Общеразвивающие упражнения *(с кубиками)*.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз *(5 — 6 раз)*.

2. И. п.: то же, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, поставить кубики перед собой, встать, убрать руки за спину; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение *(4 — 5 раз)*.

3. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево, положить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на поясе; повернуться вправо (влево, взять кубики, вернуться в исходное положение *(3 раза)*.

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

5. И. п.: ноги вместе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте *(2 раза)*.

2 день **недели**

Оборудование: По два султанчика (см. https://samayamk.ru/podelki-dlya-detei/kak-sdelat-sultanchik-iz-dozhdika-na-palochke.html) на ребенка и родителя

1 часть. Ходьба и бег по кругу. Проверка осанки и равнения. Ребенок идет по кругу в одну сторону (примерно половину круга, затем по команде он бежит. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или смене характера музыки, или по слову родителя. После того, как ребенок пробежит полный круг, он останавливается, поворачивается в другую сторону и снова идёт и бежит.

Ребенок встает лицом к родителю около султанчиков, заранее разложенных.

II часть. Общеразвивающие упражнения *(с султанчиками)*.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики через стороны вверх, помахать ими, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

2. И. п. то же, султанчики в обеих руках у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках за спиной. Наклониться вперед и помахать султанчиками вправо-влево, выпрямиться, убрать султанчики за спину *(4 раза)*.

4. И. п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой *(2 раза)*.

3 день **недели**

Оборудование. 2 Мяча на каждого *(на родителя и на ребенка)*

1 часть. Упражнять в ходьбе и беге парами *(вместе с родителем)* и беге врассыпную. После того как разбежались врассыпную, останавливаемся, встаем лицом к лицу около мячей, заранее разложенных.

II часть. Общеразвивающие упражнения *(с мячом)*.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вверх, опустить *(5 — 6 раз)*.

2. И. п.: то же, поднять мяч вверх над головой, присесть, коснуться мячом пола, встать, поднять мяч над головой, опустить, вернуться в исходное положение *(4 — 5 раз)*.

 3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте.

4 день **недели**

Оборудование. По два флажка на каждого

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения *(с флажками)*.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, скрестить, постучать палочками друг о друга, опустить *(5 раз)*.

 2. И. п.: ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Присесть, вынести флажки вперед, встать, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

3. И. п.: стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими вправо-влево, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

4. И. п.: ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой *(2 раза)*.

5 день **недели**

Оборудование: мяч на каждого

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Ребенок и родитель идут в колонне по одному, по сигналу *«идем, кто куда хочет»* идут врассыпную, используя все пространство зала. Ходьба и бег повторяются.

Берут мячи и встают друг против друга.

II часть. Общеразвивающие упражнения *(с мячом)*.

 1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить *(6 раз)*.

2. И. п.: то же. Присесть и покатать мяч от ладони к ладони. Встать, выпрямиться в исходное положение *(5 раз)*.

3. И. п.: сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя влево-вправо *(3 раза)*.

4. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках у груди. Поочередное сгибание и разгибание ног — жучки *(4 раза)*.

5. И. п.: ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте *(2 раза)*.

Будьте ЗДОРОВЫ!