***Образовательная область "Физическое развитие"***

Утренняя зарядка с 16 по 31 мая.

**II младшая группа**

**I.** Ходьба в колонне по одному на сигнал «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, на сигнал «Лягушки!» присесть. Ходьба и бег.

**II ОРУ:**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вперёд, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
5. Игровое задание «Поймай комара» прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза по10 прыжков.

**III** Дыхательное упражнение **«Паровозик»**

Ходить, делая попеременные круговые движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить

«ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

*Для поднятия интереса чередуйте рекомендованный комплекс*

*с видиозарядкой*

**Как правильно делать зарядку. 🤸🏻‍️ На зарядку становись! 🤸🏻‍️ Рыжий лисенок.**