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

Утренняя зарядка с 16 по 31 мая.

**Подготовительная к школе группа.**

 **I.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» - бег, махая руками   «Лягушки!» прыжки в полуприсяде.

**II. ОРУ «Мы дружим со спортом».**

**1. «Силачи»**

И. П.: ноги вместе, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.

**2. «Боковая растяжка»**.

 И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону.

**3. «Посмотри за спину»**.

 И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону.

**4. «Выпады в стороны».**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево.

**5. «Прыжки»**.

 И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше. Чередуем с ходьбой.

**6. «Бег на месте»**.

 И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте. (1-2 мин.)

**III.** Потягивания **«СУ-ШУМ-М-НА-А»**

**Цель**: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов

**И.П.** лёжа на спине, руки вытянуты на полу над головой.

Вдохнуть и вытягивать как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся ими до чего-нибудь дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести: *«СУ-ШУМ-М-НА-А»*

*Для поднятия интереса чередуйте рекомендованный комплекс*

*с видиозарядкой*

ссылка: **Зарядка с Царевной - Детская площадка**