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

Утренняя зарядка с 16 по 31 мая.

**Средняя группа**

**I** Ходьба, ходьба на носках, пятках, перешагивая попеременно правой и левой ногой через предметы. Легкий бег.

**II ОРУ:**

**1. «Хлопки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

 1,3. руки в стороны

    2. руки вверх

    4. И.П.

**2. «Хлопки по ноге»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

 1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

    2. И.П.

**3. «Достань до пальцев»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

 1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

    2. И.П.

**4. «Хлопки по коленям»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

 1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

    2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. О.С. руки на поясе

 1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

    2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс

 1. прыжки на двух ногах вокруг себя

 **III** Дыхательное упражнение  **«Хомячок»**

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

*Для поднятия интереса чередуйте рекомендованный комплекс*

*с видиозарядкой*

ссылка: **Зарядка Exercises - Good kids Nursery Song - Развивающая песенка мультик для детей**.