***Продолжаем работать в дистанционном режиме***

***по физическому воспитанию***

**Младший возраст** (3-4 года)

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность | Задания |
| * Утренняя гимнастика * Массаж (мяч-ежик) * Двигательная активность * Игра | C:\Users\Home\Desktop\зарядка малышам котик.jpg  C:\Users\Home\Desktop\для ветруального\массаж с мячом.jpg  C:\Users\Home\Desktop\для ветруального\зарядка для малышей.jpg  C:\Users\Home\Desktop\для ветруального\съедобное не съедобное.jpg |

**Средний возраст** (4-5 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность | Задания |
| * Утренняя гимнастика * Комплекс упражнения с мячом * Игра * Викторина по ПДД | C:\Users\Home\Desktop\для ветруального\зарядка для средних.jpg  C:\Users\Home\Desktop\для ветруального\упражнение с мячами для средних.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\игра прыгни-повернись.jpg  **«Знатоки дорожных правил»**   |  |  | | --- | --- | | C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд 3.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд 3.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд2.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд2.jpg | C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд 3.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд 3.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд2.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд55.jpg |  |  |  | | --- | --- | |  |  | |

**Старший возраст**  (5-7лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность | Задания |
| * Утренняя гимнастика * Комплекс с мячом * Игра * Викторина по ПДД | Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.  1.  «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).  2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 28) (10 раз).  3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).  4.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. ( 8 раз).  5. «Самолет готовится к полету». И.п. — ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — и.п.,  5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).  6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки  вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).  7.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).  8.  «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза  по 8 прыжков).  C:\Users\Home\Desktop\для ветруального\школа мяча для старших.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\коллективные игры с мячом.jpg  «Знатоки дорожных правил»   |  |  | | --- | --- | | C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд 3.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд2.jpg | C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд 3.jpg  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\пдд55.jpg |   https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/02bb/0007caea-db295a57/img17.jpg  https://prezentacii.info/wp-content/uploads/2016/07/vlJAcNw5ceCdA4ML/x20.jpg.pagespeed.ic.DW-nwyCxMI.jpg  https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/08c8/000ffacf-9639d54a/img3.jpg  https://fs00.infourok.ru/images/doc/228/48419/1/img7.jpg |

**ГТОшки**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельнсти | Техника выполнения |
| * Отжимания   Мальчики 20  Девочки 15   * Пресс   Мальчики 37  Девочки 35   * Челночный бег.   Отработка касания рукой пола и резкий толчок обратно.   * Метание теннисного мяча в цель   Мальчики 7  Девочки 6   * Наклон вниз из положения стоя.   Мальчики 10  Девочки 15 | **C:\Users\Home\Desktop\20200210_111657.jpg**  **C:\Users\Home\Desktop\20200211_104202.jpg**  **C:\Users\Home\Desktop\20200306_103854.jpg**  **C:\Users\Home\Desktop\20200320_101937.jpg**  C:\Users\Home\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\Screenshot_20200423-030006_Video Player.jpg |

**Для всех участников сдачи норм ГТО - Марафон «ГТО для всех»**