**Средняя группа (4-5 лет)**

**Воспитатели Скурихина Ю.П., Азарова Е.В.**

1. **Комплекс утренней гимнастики).**

**ОРУ на стуле**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **№**
 | 1. **Исходное положение**
 | 1. **Выполнение       упражнения**
 |
| 1. **1.**
 | 1. *И. п*. - сидя на стуле, руки внизу.
 | 1. **«1»** - поднять руки в стороны; **«2»** - руки вверх; **«3»** - руки в стороны;
2. **«4»** - и. п. (5-6 раз)
 |
| 1. **2.**
 | 1. *И. п*.- сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.
 | 1. **«1»** - наклон вправо (влево) - *выдох*;
2. **«2»** - и. п.- *вдох.* (5-6 раз)
 |
| 1. **3.**
 | 1. *И. п*.- сидя на стуле, ноги вместе. прямые, руки в упоре с боков стула.
 | 1. **«1»** - поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх;
2. **«2»** - опустить ногу, и. п. (5-6 раз)
 |
| 1. **4.**
 | 1. *И. п*.- сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе.
 | 1. **«1»**-руки в стороны;
2. **«2»** - наклон вправо (влево);
3. **«3»** - выпрямиться;
4. **«4»** - и. п. (5-6 раз)
 |
| 1. **5.**
 | 1. *И. п*.- стоя за стулом, держаться за спинку стула.
 | 1. **«1-2»** -приседая, колени развести -*выдох*;
2. **«3-4»** - и. п.- *вдох. ( 5*-6 раз)
 |
| 1. **6.**
 | 1. *И. п*.- стоя боком к стулу, руки произвольно.
 | 1. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счёт **«1-6»**. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.
 |

**2. В помощь родителям ссылки:**

**- фигурки из счетных палочек** (<https://ok.ru/group/57249006420020/topic/151406519327540>) ;

**- лепка** (<https://ok.ru/group/53409766899951/topic/151461793299951>) ;

**- аппликация** (<https://ok.ru/group/58172412330028/topic/151416309157164>) ;

**- песенки по развитию речи** (<https://ok.ru/group/54335192826083/topic/151415505816876>) ;

**- обучающие карточки( окружающий мир)**
 (<https://ok.ru/group/53472436486387/topic/151455021988083>) ;

**-чтение художественной литературы** Д. Мамин-Сибиряк «Сказка про Комара Комаровича - Длинный нос и про Мохнатого Мишу - Короткий хвост»