**Материал для дистанционной работы с детьми старшей группы**

**Комплекс утренней гимнастики**

****

**Общеразвивающие упражнения**

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—б раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 -— наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).

4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 —- «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; З - 4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

**Основные виды движений**

1. Прыжки правым (левым) боком через шнуры, положенные на расстоянии 40 см друг от друга (5—6 раз).

2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (б раз)

3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—З раза.

**Подвижная игра «Не оставайся на полу».**

Ход игры: ребенок перемещается в любом направлении , на слова «Не оставайся на полу» ребенок должен выбрать «домик» таким образом, чтобы оказаться на каком-либо возвышении.



**Творческое задание**

****