**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**Подготовила: инструктор по физической культуре Третьякова О. В.**

**28.04.20 г.**

**Комплекс упражнений с мячом:**

**1.**И. п.-стойка ноги врозь, мяч перед грудью.

1-наклон вперёд, положить мяч на пол;

2-выпрямиться, развести руки в стороны;

3-наклон вперёд, взять мяч;

4-и. п.

10 раз.

**2.**И. п.-стойка, мяч вниз;

1-мяч вверх, правая нога назад на носок;

2-и. п.;

3-4-тоже с левой.

8 раз.

**3.**И. п.-ноги врозь, мяч внизу.

1.поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;

2-и. п.;

3-4-тоже в другую сторону;

5 раз в каждую сторону.

**4.**И. п.-широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;

1-наклон вперёд-вправо, положить мяч;

2-стойка ноги врозь, руки вверх;

3-наклон вперёд-вправо, взять мяч;

4-и. п.;

5-8-тоже в другую сторону.

8 раз.

**5.**И. п.-ноги на ширине ступни, мяч в одной руке.

Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой.

10-12 раз.

**6.**И. п.-стойка, мяч вниз;

1-выпад правой в сторону, мяч на грудь;

2-и. п.;

3-4-тоже с левой ноги, влево;

12 раз.

**7.**И. п.-стоять боком к мячу, руки внизу.

1-одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком;

2-тоже, в другую сторону;

10 раз.

**8.**И. п.-стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди.

1-3-наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги;

4-и. п.;

5 раз.

**9.**И. п.-узкая стойка ноги врозь, мяч вверх.

1-мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча;

2-и. п.;

3-4-тоже с другой ноги;

8 раз.

**10.**Ходьба на месте, мяч в правой руке.

Интернет-ресурс:

infourok.ru

**29.04.20 г.**

**Мульт-зарядка для детей от смешариков.**

Интернет-ресурс:

Яндекс. Видео

<https://yandex.ru/video>

Ознакомительное видео для детей: «Для чего нужна зарядка?»

Интернет-ресурс:

https://youtu.be/hRMsbkeTy7E