**Вторник 12.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет в домашних условиях.

**Цель:** повышение двигательной активности детей.

**Примечание**: В зависимости от возраста ребенка и возрастных особенностях, количество повторений упражнений может изменяться. Один комплекс утренней гимнастики проводится **2 недели.**

**Комплекс №1 (упражнения с мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.   1. **Основная часть.**   2.И. п. – основная стойка, мяч внизу. «Что такое семья? Это ты, это я, это теплый наш дом – Много радости в нем» 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение .  3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. «Семья – это труд, друг о друге забота, Семья – это много домашней работы». 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение.  4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький». 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение.  5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево.  6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. «Чтобы нам не болеть и не простужаться, мы зарядкой всегда будем заниматься». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется в индивидуальном темпе.  7. Игра «Сделай фигуру»  Краткое описание: дети двигаются по комнате, по сигналу «Стоп!», ребенок должен остановиться и принять какую- либо фигуру, позу.   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  8 раз  6 раза  6 раз  по 3 раза  10-12 раз  30 сек. |

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

**1-я часть:** Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег со сменой темпа движения.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом «Дружная семья»**

Краткое содержание:

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. «Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!» 1 — мяч  
   вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!» 1 — мяч вверх; 2 — на  
   клон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».1-2 — присесть, мяч вперед;  
   3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.  
   1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;  
   3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ре  
   бенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), переби  
   рая его руками (3 раза в каждую сторону).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»  
Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

**Основные виды движений:**

1. **игровое упражнение: «Прыжки в длину с места»**

Краткое описание: энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.

1. **игровое упражнение: «Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом»**

Краткое описание: Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).

**3-я часть: Малоподвижная игра «Летает, не летает»**

Краткое описание: Взрослый называет любые слова *(рыба, самолет, дерево…).*Если то, что названо, может летать, ребенок поднимает руки вверх, имитируя полёт, если не летает – руки не поднимает.

**Среда 13.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет в домашних условиях.

**Цель:** повышение двигательной активности детей.

**Примечание**: В зависимости от возраста ребенка и возрастных особенностях, количество повторений упражнений может изменяться. Один комплекс утренней гимнастики проводится **2 недели.**

**Комплекс №1 (упражнения с мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.   1. **Основная часть.**   2.И. п. – основная стойка, мяч внизу. «Что такое семья? Это ты, это я, это теплый наш дом – Много радости в нем» 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение .  3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. «Семья – это труд, друг о друге забота, Семья – это много домашней работы». 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение.  4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький». 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение.  5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево.  6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. «Чтобы нам не болеть и не простужаться, мы зарядкой всегда будем заниматься». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется в индивидуальном темпе.  7. Игра «Сделай фигуру»  Краткое описание: дети двигаются по комнате, по сигналу «Стоп!», ребенок должен остановиться и принять какую- либо фигуру, позу.   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  8 раз  6 раза  6 раз  по 3 раза  10-12 раз  30 сек. |

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

**1-я часть:** Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег со сменой темпа движения.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом «Дружная семья»**

Краткое содержание:

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. «Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!» 1 — мяч  
   вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!» 1 — мяч вверх; 2 — на  
   клон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».1-2 — присесть, мяч вперед;  
   3—4 — исходное положение (6 раз)
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.  
   1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;  
   3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ре  
   бенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), переби  
   рая его руками (3 раза в каждую сторону).
6. .

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»  
Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

**Основные виды движений:**

1. **игровое упражнение: «Попади бумажным комочком в корзину»**

Краткое описание: Главное — правильное исходное положение ног,  
энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели  
3-4 м).

1. **игровое упражнение: «Равновесие»**

Краткое описание: пройти между предметами с книгой на голове расстояние 3-4м. Спина прямая, подбородок приподнят, смотреть вперед.

**3-я часть: Малоподвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»**  
Кто живет у нас В квартире? Шагают на месте  
Раз, два, три, четыре.

Будем мы сейчас считать

Раз, два, три, четыре, пять! Хлопают в ладоши.  
Мама, папа, брат, сестра

Сосчитаю всех едва!  Выполняют «пружинку», руки на пояс.  
Самый главный это я,  Прикладывают руки к груди.

Вот и вся моя семья!  Поднимают руки вверх, затем медленно

Опускают.

**Четверг 14.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет в домашних условиях.

**Цель:** повышение двигательной активности детей.

**Примечание**: В зависимости от возраста ребенка и возрастных особенностях, количество повторений упражнений может изменяться. Один комплекс утренней гимнастики проводится **2 недели.**

**Комплекс №1 (упражнения с мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.   1. **Основная часть.**   2.И. п. – основная стойка, мяч внизу. «Что такое семья? Это ты, это я, это теплый наш дом – Много радости в нем» 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение .  3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. «Семья – это труд, друг о друге забота, Семья – это много домашней работы». 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение.  4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький». 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение.  5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево.  6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. «Чтобы нам не болеть и не простужаться, мы зарядкой всегда будем заниматься». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется в индивидуальном темпе.  7. Игра «Сделай фигуру»  Краткое описание: дети двигаются по комнате, по сигналу «Стоп!», ребенок должен остановиться и принять какую- либо фигуру, позу.   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  8 раз  6 раза  6 раз  по 3 раза  10-12 раз  30 сек. |

**Пятница 15.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет в домашних условиях.

**Цель:** повышение двигательной активности детей.

**Примечание**: В зависимости от возраста ребенка и возрастных особенностях, количество повторений упражнений может изменяться. Один комплекс утренней гимнастики проводится **2 недели.**

**Комплекс №1 (упражнения с мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.   1. **Основная часть.**   2.И. п. – основная стойка, мяч внизу. «Что такое семья? Это ты, это я, это теплый наш дом – Много радости в нем» 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение .  3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. «Семья – это труд, друг о друге забота, Семья – это много домашней работы». 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение.  4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький». 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение.  5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево.  6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. «Чтобы нам не болеть и не простужаться, мы зарядкой всегда будем заниматься». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется в индивидуальном темпе.  7. Игра «Сделай фигуру»  Краткое описание: дети двигаются по комнате, по сигналу «Стоп!», ребенок должен остановиться и принять какую- либо фигуру, позу.   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  8 раз  6 раза  6 раз  по 3 раза  10-12 раз  30 сек. |

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

**1-я часть:** Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег со сменой темпа движения.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом «Дружная семья»**

Краткое содержание:

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. «Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!» 1 — мяч  
   вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!» 1 — мяч вверх; 2 — на  
   клон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».1-2 — присесть, мяч вперед;  
   3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.  
   1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;  
   3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ре  
   бенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), переби  
   рая его руками (3 раза в каждую сторону).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»  
Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

**Основные виды движений:**

1. **игровое упражнение: «Ловкие прыгуны»**

Краткое описание: на полу линия. Ребёнок выполняет прыжки через линию то справа, то слева с продвижением вперед, не наступая на линию.

1. **игровое упражнение: «Пас друг другу»**

Краткое описание: прокатывание мяча друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой.

**3-я часть: Малоподвижная игра «Пробеги тихо»**

Краткое описание:  Дети должны бегать тихо и бесшумно. Если водящий услышит шум шагов, он говорит: «Стой», - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если ошибся, дети возвращаются на свои места и бегут снова.