**Вторник 12.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 4-5 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 без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба по кругу. Бег по круг. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание.   1. **Основная часть.**   2. «Сильный как папа» И. п. – произвольно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение  3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение  4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение  5. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».  И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–присесть, руки вперед; 2– вернуться в исходное положение  6. Подвижная игра с речевым сопровождением «Моя семья» 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 вниз).  **3.Заключительная часть**  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  5 раз  6 раза  6 раз  4-5 раз    (произвольное упражнение)      30 сек. |

**Среда 13.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 4-5 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 без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба по кругу. Бег по круг. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание.   1. **Основная часть.**   2. «Сильный как папа» И. п. – произвольно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение  3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение  4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение  5. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».  И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–присесть, руки вперед; 2– вернуться в исходное положение  6. Подвижная игра с речевым сопровождением «Моя семья» 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 вниз).  **3.Заключительная часть**  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  5 раз  6 раза  6 раз  4-5 раз    (произвольное упражнение)      30 сек. |

**Четверг 14.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 4-5 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 без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба по кругу. Бег по круг. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание.   1. **Основная часть.**   2. «Сильный как папа» И. п. – произвольно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение  3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение  4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение  5. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».  И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–присесть, руки вперед; 2– вернуться в исходное положение  6. Подвижная игра с речевым сопровождением «Моя семья» 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 вниз).  **3.Заключительная часть**  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  5 раз  6 раза  6 раз  4-5 раз    (произвольное упражнение)        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 врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

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

Краткое содержание:

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. «Выше папы, выше мамы - достаю до потолка» Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).  
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).  
3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).  
4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!» Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).  
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик  
на полу. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).

**Основные виды движений: игровое упражнение « Кто дальше прыгнет»**

Краткое описание: ноги слегка расставлены, согнуты до полуприсяди, ступни параллельно, руки отведены назад. Оттолкнуться двумя ногами и приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед.

**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.

**Пятница 15.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 4-5 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 без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба по кругу. Бег по круг. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание.   1. **Основная часть.**   2. «Сильный как папа» И. п. – произвольно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение  3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение  4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение  5. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».  И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–присесть, руки вперед; 2– вернуться в исходное положение  6. Подвижная игра с речевым сопровождением «Моя семья» 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 вниз).  **3.Заключительная часть**  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  5 раз  6 раза    6 раз  4-5 раз    (произвольное упражнение)      30 сек. |

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

**1-я часть:** Ходьба по кругу,на сигнал: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!». Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.

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

Краткое содержание:

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. «Выше папы, выше мамы - достаю до потолка» Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).  
  
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. «Я всё ниже приседаю- папе с мамой помогаю» Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).  
  
3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).  
  
4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!» Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).  
  
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик  
на полу. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).

**Основные виды движений: игровое упражнение: «Попади в корзину!»**

Краткое описание: Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. По сигналу кидают маленькие мячи, стараясь попасть в корзину.

**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.