**Вторник 12.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 3- 4 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. На сигнал: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.  3. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.  6. Игровое задание «Выше папы» (прыжки на двух ногах на месте).   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  8 раз  30 сек. (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. Ходьба и бег между кубиками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения «Дружная семья»**  
  
**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова: «Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!»  
Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

**2.** «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»  
И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на коле­ни, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

**3.** «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».  
И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

**4.** «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»  
И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повто­рить 2 раза.

**5.** «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»  
И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вер­нуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

**Основные виды движений: игровое упражнение « Прокатывание мяча друг другу»**

Краткое описание: в паре - ребенок и взрослый, в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках).

**3-я часть:** **Малоподвижная игра «Медвежья семья»**

Три медведя шли домой              Дети шагают на месте вперевалочку  
Папа был большой-большой.         Поднять руки над головой, потянуть вверх.  
Мама с ним поменьше ростом,      Руки на уровне груди.  
А сынок — малютка просто.          Присесть.  
Очень маленький он был,             Присев,   качаться  по-медвежьи.  
С погремушками ходил.               Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.  
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.            Дети имитируют игру с погремушками.

**Среда 13.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 3- 4 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. На сигнал: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.  3. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.  6. Игровое задание «Выше папы» (прыжки на двух ногах на месте).   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  8 раз  30 сек. (произвольное упражнение)  30 сек. |

**Четверг 14.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 3- 4 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. На сигнал: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.  3. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.  6. Игровое задание «Выше папы» (прыжки на двух ногах на месте).   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  8 раз  30 сек. (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. Ходьба и бег между кубиками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения «Дружная семья»**  
  
**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова: «Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!»  
Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

**2.** «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»  
И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на коле­ни, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

**3.** «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».  
И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

**4.** «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»  
И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повто­рить 2 раза.

**5.** «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»  
И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вер­нуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

**Основные виды движений: игровое упражнение «Беги к маме»**

Краткое описание: ребенок встает за линию, взрослый переходит на противоположную сторону комнаты. По команде: «Беги ко мне!», ребенок начинает движение. Как только он оказывается в объятиях взрослого, игра начинается заново. Взрослый переходит на противоположную сторону.

В игре у детей развивается умение действовать по сигналу , бегать в прямом направлении.  
 Примечание: бе­жать можно только после слов «беги ко мне».

**3-я часть: Малоподвижная игра «Птица, птенчики»**

Краткое описание: Мама -птица, ребенок – птенчик. Стул– это гнездо. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», - говорит мама-птица. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица – мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» - все бегут в круг.

**Пятница 15.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 3- 4 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. На сигнал: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.  3. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.  6. Игровое задание «Выше папы» (прыжки на двух ногах на месте).   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  8 раз  30 сек. (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. Ходьба и бег между кубиками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения «Дружная семья»**  
  
**1.** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова: «Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!»  
Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

**2.** «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»  
И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на коле­ни, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

**3.** «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький».  
И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

**4.** «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»  
И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повто­рить 2 раза.

**5.** «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»  
И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вер­нуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

**Основные виды движений: игровое задание «Прыжки на полусогнутые ноги»**

Краткое описание: ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – ребенок выполняет прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд.

**3-я часть:** **Малоподвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»**

Краткое описание : ребенок выполняет прыжки, на последних словах убегает, взрослый пытается его поймать.

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.