**Вторник 12.05.2020**

 Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 5-6 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 малым мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**

 1. Ходьба по кругу, выполняя упражнения для рук по сигналу – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.1. **Основная часть.**

 2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение .3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге. 4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. 1. **Заключительная часть**

 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). Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании6 раз4 раза6 раз6 разТемп произвольный Произвольное выполнение 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.  Ходьбе и беге по кругу с перешагиванием через предметы.

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

Краткое содержание:

1. И. п. – основная стойка, платочками вниз. 1 – платочки в стороны;

2 — платочки вверх; 3 — платочки в стороны; 4 —исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочки у плеч. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький». 1–2 – присесть, платочки вперед; 3–4 —исходное положение.

 3.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево.

 4.И. п. – сидя, ноги врозь, платочки у плеч. «Все вместе наклоняемся- физкультурой занимаемся!» 1–2 —наклон вперед, коснуться палочками как можно дальше вперед; 3–4 —исходное положение.

5.И. п. – основная стойка, платочки вниз. «Выше папы, выше мамы- достаю до потолка» 1 – прыжком ноги врозь, платочки в стороны; 2 —прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И. п. – основная стойка платочки вниз. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!» 1—шаг правой ногой вправо, платочки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой.

**Основные виды движений:**

**1. игровое упражнение «Перебрось мяч»**

Краткое описание: перебрасывание мячей друг другу производится двумя руками от груди.

**2. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.**

**3-я часть: Малоподвижная игра «Великаны – гномы»**

Краткое описание:

При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки вверх. А при слове «гномы», все должны присесть пониже.

 **Среда 13.05.2020**

 Уважаемые родители!

 Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 5-6 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 малым мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**

 1. Ходьба по кругу, выполняя упражнения для рук по сигналу – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.1. **Основная часть.**

 2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение .3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге. 4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. 1. **Заключительная часть**

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). Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании6 раз4 раза6 раз6 разТемп произвольный Произвольное выполнение 30 сек. |

 **Четверг 14.05.2020**

 Уважаемые родители!

 Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 5-6 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 малым мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**

 1. Ходьба по кругу, выполняя упражнения для рук по сигналу – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.1. **Основная часть.**

 2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение .3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге. 4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. 1. **Заключительная часть**

 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). Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании6 раз4 раза6 раз6 разТемп произвольный Произвольное выполнение 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.  Ходьбе по кругу с перешагиванием через предметы. Непрерывный бег между предметами до 2 мин.

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

Краткое содержание:

1. И. п. – основная стойка, платочками вниз. 1 – платочки в стороны;

2 — платочки вверх; 3 — платочки в стороны; 4 —исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочки у плеч. «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький». 1–2 – присесть, платочки вперед; 3–4 —исходное положение.

 3.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево.

 4.И. п. – сидя, ноги врозь, платочки у плеч. «Все вместе наклоняемся- физкультурой занимаемся!» 1–2 —наклон вперед, коснуться палочками как можно дальше вперед; 3–4 —исходное положение.

5.И. п. – основная стойка, платочки вниз. «Выше папы, выше мамы- достаю до потолка» 1 – прыжком ноги врозь, платочки в стороны; 2 —прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И. п. – основная стойка платочки вниз. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!» 1—шаг правой ногой вправо, платочки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой.

**Основные виды движений:**

1. **Игровое упражнение «Кто быстрее»**

Краткое описание: необходимо прыжками на двух ногах преодолеть дистанцию 3-4м.

1. **Игровое упражнение «Забрось в кольцо»**

Краткое описание: выполняется бросание мяча в корзину двумя руками.

**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.

 **Пятница 15.05.2020**

 Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 5-6 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 малым мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**

 1. Ходьба по кругу, выполняя упражнения для рук по сигналу – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.1. **Основная часть.**

 2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение .3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге. 4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. 1. **Заключительная часть**

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). Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании6 раз4 раза6 раз6 разТемп произвольный Произвольное выполнение 30 сек. |