**Понедельник 18.05.2020**

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 без предметов )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение .  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).  4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).  6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.  7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза.  8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»  Краткое описание: Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если водящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  4 раза  4 раза  2-3 раза  Темп умеренный.  30 сек. |

**Вторник 19.05.2020**

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 без предметов )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   «Утром бодро по порядку каждый делает зарядку»  2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение .  «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).  4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).  6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.  7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза.  8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»  Краткое описание: Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если водящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  4 раза  4 раза  2-3 раза  Темп умеренный.  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.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения без предметов мячом «Здоровая семья»**

«Утром бодро по порядку каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает, всех здоровьем наполняет»

1.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову,  
правую ногу назад на носок; *1 —*исходное положение; 3—4 — то же ле  
вой ногой (6 раз).

«Нам здоровье нужно, приседаем дружно»

2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо  
ны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — ис  
ходное положение (6 раз).

3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки напояс. 1 — руки в стороны;  
2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —  
опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

«Повороты вправо – влево делает мой братик Сева»  
4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот  
вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

«Эй! Попрыгали на месте *.* Эх! Руками машем вместе»  
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

**Основные виды движений:**

**1. игровое упражнение «Попади в цель»**

Краткое описание:  Метание бумажных комочков на дальность. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей).

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

Краткое описание: ходьба между предметами на носках с мешочком на  
голове.

**3-я часть: Подвижная игра «Воробьи и кошка»**.

Краткое описание: На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети, взрослые — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непойманных. Игра повторяется.

**Среда 20.05.2020**

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 без предметов )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   «Утром бодро по порядку каждый делает зарядку»  2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение .  «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).  4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).  6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.  7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза.  8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»  Краткое описание: Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если водящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  4 раза  4 раза  2-3 раза  Темп умеренный.  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.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения без предметов мячом «Здоровая семья»**

«Утром бодро по порядку каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает, всех здоровьем наполняет»

1.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову,  
правую ногу назад на носок; *1 —*исходное положение; 3—4 — то же ле  
вой ногой (6 раз).

«Нам здоровье нужно, приседаем дружно»

2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо  
ны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — ис  
ходное положение (6 раз).

3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки напояс. 1 — руки в стороны;  
2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —  
опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

«Повороты вправо – влево делает мой братик Сева»  
4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот  
вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

«Эй! Попрыгали на месте *.* Эх! Руками машем вместе»  
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

**Основные виды движений:**

**1. игровое упражнение «Кто дальше бросит»**

Краткое описание: метание мешочков на дальность правой и левой рукой в горизонтальную цель.

**2. игровое упражнение: «Пройди не задень»**

Краткое описание: Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек»

**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.

**Четверг 22.05.2020**

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 без предметов )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение .  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).  4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).  6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.  7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза.  8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»  Краткое описание: Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если водящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  4 раза  4 раза  2-3 раза  Темп умеренный.  30 сек. |

**Пятница 22.05.2020**

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 без предметов )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   «Утром бодро по порядку каждый делает зарядку»  2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение .  «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).  4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).  6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.  7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза.  8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»  Краткое описание: Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если водящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  4 раза  4 раза  2-3 раза  Темп умеренный.  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.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения без предметов мячом «Здоровая семья»**

«Утром бодро по порядку каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает, всех здоровьем наполняет»

1.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову,  
правую ногу назад на носок; *1 —*исходное положение; 3—4 — то же ле  
вой ногой (6 раз).

«Нам здоровье нужно, приседаем дружно»

2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо  
ны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — ис  
ходное положение (6 раз).

3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки напояс. 1 — руки в стороны;  
2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —  
опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

«Повороты вправо – влево делает мой братик Сева»  
4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот  
вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

«Эй! Попрыгали на месте *.* Эх! Руками машем вместе»  
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

**Основные виды движений:**

1. **игровое упражнение «Мяч водящему».**

Краткое описание: Играющие образуют 3—4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водяший, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящих (рис. 10).  
**2. Игровое упражнение «Кто скорее до кегли».**

Краткое описание: Играющие встают на расстоянии одного шага друг от друга, По сигналу дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3-4 м). Следующий участник начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2—3 раза.  
**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.