**Понедельник 18.05.2020**

 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 с мячом)**

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

1.Ходьба по кругу, по сигналу « Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег по кругу.1. **Основная часть.**

«Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. «Руки вверх, теперь наклоны: Слева ёлки, справа — клёны!»2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.«Сильный как папа»4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение.5. Игра «Деревья и птицы» Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Взрослый произносит текст:  «Руки подняли и помахали – это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем – это к нам птицы летят, Как они сядут – тоже покажем; Крылья сложили назад.» **3.Заключительная часть** Бег с ускорением Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании5 раз6 раза 5 раз  6 раз  (произвольное выполнение)     1 мин. 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 с высоким подниманием колен, на сигнал взрослого: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.

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

Краткое содержание:

«В нашей семье мы со спортом дружны.
 Нам состязания очень нужны».

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни,руки внизу. 1- руки вверх, 2- за голову,3- вверх,4- вернуться в исходное положение (5 раз).

«Каждый день по утрам делаем зарядку,
Очень нравится нам делать по порядку»
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки вверх, 2-наклон вправо; 3- выпрямиться, 4- вернуться в исходное положение, тоже самое в левую сторону (6 раз).

«Руки вверх, теперь наклоны:

Слева ёлки, справа — клёны»

З. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на колени. Руки вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
«Всем минуточку внимания, начинаем приседания»
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу вниз. Присесть, [руки вынести вперед](http://www.fizikak.ru/1-nachinajte-rastyagivatesya-s-vipadov-vpered-na-odnoj-noge/index.html); подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«А сейчас начнём прыжки, как пружинки — раз, два, три!

Прыгаем, как зайчики — девочки и мальчики»
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

**Основные виды движений: игровое упражнение «Попади в цель»**

Краткое описание: Метание бумажных комочков в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза)

**3-я часть: Малоподвижная игра «Солнышко и дождик»**

Краткое описание: Дети присаживаются на корточки за чертой. Родитель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети передвигаются по комнате. По сигналу: «Дождик! Скорее домой!» дети бегут к родителю, у которого в руках большой зонтик.

 **Вторник 19.05.2020**

 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 с мячом)**

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

1.Ходьба по кругу, по сигналу « Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег по кругу.1. **Основная часть.**

«Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. «Руки вверх, теперь наклоны: Слева ёлки, справа — клёны!»2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.«Сильный как папа»4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение.5. Игра «Деревья и птицы» Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Взрослый произносит текст:  «Руки подняли и помахали – это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем – это к нам птицы летят, Как они сядут – тоже покажем; Крылья сложили назад.» **3.Заключительная часть** Бег с ускорением Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании5 раз6 раза 5 раз  6 раз  (произвольное выполнение)   1 мин 30 сек. |

 **Среда 20.05.2020**

 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 с мячом)**

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

1.Ходьба по кругу, по сигналу « Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег по кругу.1. **Основная часть.**

«Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. «Руки вверх, теперь наклоны: Слева ёлки, справа — клёны!»2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.«Сильный как папа»4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение.5. Игра «Деревья и птицы» Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Взрослый произносит текст:  «Руки подняли и помахали – это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем – это к нам птицы летят, Как они сядут – тоже покажем; Крылья сложили назад.» **3.Заключительная часть** Бег с ускорением Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании5 раз6 раза 5 раз  6 раз  (произвольное выполнение)     1 мин. 30 сек. |

 **Четверг 21.05.2020**

 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 с мячом)**

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

1.Ходьба по кругу, по сигналу « Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег по кругу.1. **Основная часть.**

«Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. «Руки вверх, теперь наклоны: Слева ёлки, справа — клёны!»2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.«Сильный как папа»4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение.5. Игра «Деревья и птицы» Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Взрослый произносит текст:  «Руки подняли и помахали – это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем – это к нам птицы летят, Как они сядут – тоже покажем; Крылья сложили назад.» **3.Заключительная часть** Бег с ускорением Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании5 раз6 раза 5 раз  6 раз  (произвольное выполнение)     1 мин. 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 с высоким подниманием колен, на сигнал взрослого: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.

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

Краткое содержание:

«В нашей семье мы со спортом дружны.
 Нам состязания очень нужны».

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни,руки внизу. 1- руки вверх, 2- за голову,3- вверх,4- вернуться в исходное положение (5 раз).

«Каждый день по утрам делаем зарядку,
Очень нравится нам делать по порядку»
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки вверх, 2-наклон вправо; 3- выпрямиться, 4- вернуться в исходное положение, тоже самое в левую сторону (6 раз).

«Руки вверх, теперь наклоны:

Слева ёлки, справа — клёны»

З. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на колени. Руки вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«Всем минуточку внимания, начинаем приседания»
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу вниз. Присесть, [руки вынести вперед](http://www.fizikak.ru/1-nachinajte-rastyagivatesya-s-vipadov-vpered-na-odnoj-noge/index.html); подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«А сейчас начнём прыжки, как пружинки — раз, два, три!

Прыгаем, как зайчики — девочки и мальчики»
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

**Основные виды движений: игровое упражнение «Весёлые медвежата»**

Краткое описание: предложить детям проползти с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи»). Взрослый оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.

**3-я часть: Малоподвижная игра «Зайцы и волк»**

Краткое описание: «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу.  Прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда взрослый произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцем», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» волк отводит в свой «овраг». Игра возобновляется.

 **Пятница 22.05.2020**

 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 с мячом)**

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

1.Ходьба по кругу, по сигналу « Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег по кругу.1. **Основная часть.**

«Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. «Руки вверх, теперь наклоны: Слева ёлки, справа — клёны!»2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.«Сильный как папа»4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение.5. Игра «Деревья и птицы» Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Взрослый произносит текст:  «Руки подняли и помахали – это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем – это к нам птицы летят, Как они сядут – тоже покажем; Крылья сложили назад.» **3.Заключительная часть** Бег с ускорением Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании5 раз6 раза 5 раз  6 раз  (произвольное выполнение)     1 мин. 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 с высоким подниманием колен, на сигнал взрослого: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.

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

Краткое содержание:

«В нашей семье мы со спортом дружны.
 Нам состязания очень нужны».

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни,руки внизу. 1- руки вверх, 2- за голову,3- вверх,4- вернуться в исходное положение (5 раз).

«Каждый день по утрам делаем зарядку,
Очень нравится нам делать по порядку»
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки вверх, 2-наклон вправо; 3- выпрямиться, 4- вернуться в исходное положение, тоже самое в левую сторону (6 раз).

«Руки вверх, теперь наклоны:

Слева ёлки, справа — клёны»

З. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на колени. Руки вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«Всем минуточку внимания, начинаем приседания»
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу вниз. Присесть, [руки вынести вперед](http://www.fizikak.ru/1-nachinajte-rastyagivatesya-s-vipadov-vpered-na-odnoj-noge/index.html); подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«А сейчас начнём прыжки, как пружинки — раз, два, три!

Прыгаем, как зайчики — девочки и мальчики»
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

**Основные виды движений:**

**1.игровое упражнение «Не урони»**

Краткое описание: Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.

 **2.игровое упражнение** **«Не задень».**

 Краткое описание: Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».

**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 снов