**Понедельник 18.05.2020**

 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 №2 (упражнения с кубиками)**

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

 1.Ходьба по кругу. Бег по кругу. Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание)1. **Основная часть.**
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. «В нашей семье мы со спортом дружны. Нам состязания очень нужны». Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. «Семья – это мы! Семья – это я! Семья – это папа и мама моя!»Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч.

«Чтобы нам не болеть и не простужаться,Мы зарядкой всегда будем заниматься» . Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение. 5.  И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение. 6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. «На скакалке мама скачет ловко. вот что значит тренировка!» Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны  7. Игра «Мы топаем ногами»Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем.И бегаем кругом,И бегаем кругом.(Движения выполняются согласно тексту)**3.Заключительная часть** Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании6 раз6 раз4 раза6 раз30 сек.30 сек.  30 сек. |

 **Вторник 19.05.2020**

 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 №2 (упражнения с кубиками)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
|  **1.Вводная часть.**  1.Ходьба по кругу. Бег по кругу. Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание)1. **Основная часть.**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. «В нашей семье мы со спортом дружны. Нам состязания очень нужны». Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.3.И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. «Семья – это мы! Семья – это я! Семья – это папа и мама моя!»Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4.И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч.«Чтобы нам не болеть и не простужаться,Мы зарядкой всегда будем заниматься» . Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение. 5.  И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение. 6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. «На скакалке мама скачет ловко. вот что значит тренировка!» Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны  7. Игра «Мы топаем ногами»Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем.И бегаем кругом,И бегаем кругом.(Движения выполняются согласно тексту)1. **Заключительная часть**

 Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании6 раз6 раз4 раза6 раз30 сек.30 сек. 30 сек. |

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

**1-я часть:** Ходьба по кругу с выполнением заданий по сигналу «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

**2-я часть: Общеразвивающие упражненияс платочками**

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Платочки в обеих руках внизу. Поднять через стороны платочки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Наклониться, помахать платочками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести платок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, платок внизу. Махом рук платочки вперед; платочки назад; платочки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

**Основные виды движений: игровое упражнение «Подбрось мяч и поймай его»**

Краткое описание: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Броски выполняются 10–12 раз .

**3-я часть:** **Малоподвижная игра** «Огуречик, огуречик»

Краткое содержание: На одной стороне зала – родитель «мышка», на другой стороне – ребенок. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Родитель говорит: - «Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик, - Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет».

Ребенок убегает за условную черту в свой «домик», а родитель его догоняет. Для усложнения участники игры меняются ролями.

 **Среда 20.05.2020**

 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 №2 (упражнения с кубиками)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| **1.Вводная часть.**  1.Ходьба по кругу. Бег по кругу. Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание)1. **Основная часть.**
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. «В нашей семье мы со спортом дружны. Нам состязания очень нужны». Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. «Семья – это мы! Семья – это я! Семья – это папа и мама моя!»Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч.

«Чтобы нам не болеть и не простужаться,Мы зарядкой всегда будем заниматься» . Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение. 5.  И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение. 6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. «На скакалке мама скачет ловко. вот что значит тренировка!» Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны  7. Игра «Мы топаем ногами»Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем.И бегаем кругом,И бегаем кругом.(Движения выполняются согласно тексту)1. **Заключительная часть**

 Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании6 раз6 раз4 раза6 раз30 сек.30 сек. 30 сек. |

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

**1-я часть:** Ходьба по кругу с выполнением заданий по сигналу «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

**2-я часть: Общеразвивающие упражненияс платочками**

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Платочки в обеих руках внизу. Поднять через стороны платочки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Наклониться, помахать платочками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести платок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, платок внизу. Махом рук платочки вперед; платочки назад; платочки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

**Основные виды движений: игровое упражнение «Проползём как «Жучки»**

Краткое описание:  предлажить детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Взрослый оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.

**3-я часть:** **Малоподвижная игра с речевым сопровождением**

 **« У нас в семье»**

 Вот домой пришел мой папа.

(Дети шагают на месте)

В шкаф убрала мама шляпу.

(встают на цыпочки, тянутся вверх)

Под кровать залез наш пес.

(приседают, руками обхватывают колени)

Я домой арбуз принес.

(широко расставляют руки).

 **Четверг 21.05.2020**

 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 №2 (упражнения с кубиками)**

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

 1.Ходьба по кругу. Бег по кругу. Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание)1. **Основная часть.**

2.И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. «В нашей семье мы со спортом дружны. Нам состязания очень нужны». Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. «Семья – это мы! Семья – это я! Семья – это папа и мама моя!»Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
2. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч.

«Чтобы нам не болеть и не простужаться,Мы зарядкой всегда будем заниматься» . Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение. 5.  И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение. 6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. «На скакалке мама скачет ловко. вот что значит тренировка!» Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны  7. Игра «Мы топаем ногами»Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем.И бегаем кругом,И бегаем кругом.(Движения выполняются согласно тексту)1. **Заключительная часть**

 Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании6 раз6 раз4 раза6 раз30 сек.30 сек.  30 сек. |

 **Пятница 22.05.2020**

 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 №2 (упражнения с кубиками)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| **1.Вводная часть.**  1.Ходьба по кругу. Бег по кругу. Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание)**2**.  **Основная часть.**1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. «В нашей семье мы со спортом дружны. Нам состязания очень нужны». Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. «Семья – это мы! Семья – это я! Семья – это папа и мама моя!»Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч.

«Чтобы нам не болеть и не простужаться,Мы зарядкой всегда будем заниматься» . Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение. 5.  И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение. 6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. «На скакалке мама скачет ловко. вот что значит тренировка!» Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны  7. Игра «Мы топаем ногами»Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем.И бегаем кругом,И бегаем кругом.(Движения выполняются согласно тексту)**3.Заключительная часть** Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании6 раз6 раз4 раза6 раз30 сек.30 сек.  30 сек. |

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

**1-я часть:** Ходьба по кругу с выполнением заданий по сигналу «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

**2-я часть: Общеразвивающие упражненияс платочками**

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Платочки в обеих руках внизу. Поднять через стороны платочки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Наклониться, помахать платочками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести платок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, платок внизу. Махом рук платочки вперед; платочки назад; платочки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

**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.