**Понедельник 18.05.2020**

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 №2 (упражнения без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба по кругу, бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»  2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение.  «Как пружинки целый день наклоняться нам не лень.  Гнёмся, гнёмся – не устали, наклонились мы и встали»  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  «Во все стороны кручусь, вам понравиться хочу. Веселюсь, не молчу, кого хочешь научу»  4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).  «Сильный как папа»  5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» 6. И.п. Основная стойка. Прыжки на носках, на одной ноге, на другой.  7. Игра «Великаны и гномы»  Ребёнок идет по кругу, по команде «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; по команде «Гномы!» - ходьба в полуприседе.   1. **Заключительная часть**   Бег с ускорением  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  6 раз  30 сек. Темп средний  30 сек. Темп средний |

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 между предметами, не задевая их.

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

«Утром бодро по порядку каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает, всех здоровьем наполняет»

1.И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз)

«Дружно, вместе наклоняемся- физкультурой занимаемся»

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз).

«Повороты вправо – влево делает мой братик Сева»  
3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).  
  
4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз).  
  
5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — [наклон туловища вперед](http://www.fizikak.ru/1-nachinajte-rastyagivatesya-s-vipadov-vpered-na-odnoj-noge/index.html), переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз).

«Эй! Попрыгали на месте *.* Эх! Руками машем вместе»  
6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5’аз под счет воспитателя).

**Основные виды движений:**

**1. игровое упражнение «Брось мяч и поймай»**

Краткое описание:  Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8-10 раз).

**2. Пролезание под натянутым шнуром высотой 1м, правым и левым боком.**

**3-я часть: Малоподвижная игра** «**Семья**»

Мама, милая, родная, (*ладони прикасаются к щекам,*

*движения головой – влево - вправо)*

Папа тоже дорогой.  *(вытягивают руки вперёд)*.

Бабушка совсем седая,  *(поглаживая виски в сторону затылка)*

Дед уже не молодой.  *(поглаживание щёк вниз)*

Брат похаживает в школу,  *(ходьба на месте)*

А сестра лишь в детский сад,  *(сгибание ног в коленях)*

Я скажу, ребята, смело (сгибание правой руки в локте,

большим пальцем прикасаясь к груди)

Что**семье я очень рад.**  *(руки от груди разводят в стороны)*.

**Вторник 19.05.2020**

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 №2 (упражнения без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба по кругу, бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»  2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение.  «Как пружинки целый день наклоняться нам не лень.  Гнёмся, гнёмся – не устали, наклонились мы и встали»  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  «Во все стороны кручусь, вам понравиться хочу. Веселюсь, не молчу, кого хочешь научу»  4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).  «Сильный как папа»  5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» 6. И.п. Основная стойка. Прыжки на носках, на одной ноге, на другой.  7. Игра «Великаны и гномы»  Ребёнок идет по кругу, по команде «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; по команде «Гномы!» - ходьба в полуприседе.   1. **Заключительная часть**   Бег с ускорением  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  6 раз  30 сек. Темп средний  30 сек. Темп средний |

**Среда 20.05.2020**

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 №2 (упражнения без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба по кругу, бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»  2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение.  «Как пружинки целый день наклоняться нам не лень.  Гнёмся, гнёмся – не устали, наклонились мы и встали»  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  «Во все стороны кручусь, вам понравиться хочу. Веселюсь, не молчу, кого хочешь научу»  4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).  «Сильный как папа»  5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» 6. И.п. Основная стойка. Прыжки на носках, на одной ноге, на другой.  7. Игра «Великаны и гномы»  Ребёнок идет по кругу, по команде «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; по команде «Гномы!» - ходьба в полуприседе.   1. **Заключительная часть**   Бег с ускорением  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  6 раз  30 сек. Темп средний  30 сек. Темп средний |

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 между предметами, не задевая их.

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

«Утром бодро по порядку каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает, всех здоровьем наполняет»

1.И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз)

«Дружно, вместе наклоняемся- физкультурой занимаемся»

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз).

«Повороты вправо – влево делает мой братик Сева»  
3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).  
  
4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз).  
  
5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — [наклон туловища вперед](http://www.fizikak.ru/1-nachinajte-rastyagivatesya-s-vipadov-vpered-na-odnoj-noge/index.html), переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз).

«Эй! Попрыгали на месте *.* Эх! Руками машем вместе»  
6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5’аз под счет воспитателя).

**Основные виды движений:**

**1. игровое упражнение «Брось мяч и поймай»**

Краткое описание:  Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

**2. Ходьба по прямой с мешочком на голове.**

**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.

**Четверг 21.05.2020**

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 №2 (упражнения без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба по кругу, бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»  2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение.  «Как пружинки целый день наклоняться нам не лень.  Гнёмся, гнёмся – не устали, наклонились мы и встали»  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  «Во все стороны кручусь, вам понравиться хочу. Веселюсь, не молчу, кого хочешь научу»  4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).  «Сильный как папа»  5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» 6. И.п. Основная стойка. Прыжки на носках, на одной ноге, на другой.  7. Игра «Великаны и гномы»  Ребёнок идет по кругу, по команде «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; по команде «Гномы!» - ходьба в полуприседе.   1. **Заключительная часть**   Бег с ускорением  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  6 раз  30 сек. Темп средний  30 сек. Темп средний |

**Пятница 22.05.2020**

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 №2 (упражнения без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1.Ходьба по кругу, бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   «Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»  2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение.  «Как пружинки целый день наклоняться нам не лень.  Гнёмся, гнёмся – не устали, наклонились мы и встали»  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  «Во все стороны кручусь, вам понравиться хочу. Веселюсь, не молчу, кого хочешь научу»  4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).  «Сильный как папа»  5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» 6. И.п. Основная стойка. Прыжки на носках, на одной ноге, на другой.  7. Игра «Великаны и гномы»  Ребёнок идет по кругу, по команде «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; по команде «Гномы!» - ходьба в полуприседе.   1. **Заключительная часть**   Бег с ускорением  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  6 раза  6 раз  6 раз  30 сек. Темп средний  30 сек. Темп средний |

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 между предметами, не задевая их.

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

«Утром бодро по порядку каждый делает зарядку.

Мама руки поднимает, всех здоровьем наполняет»

1.И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз)

«Дружно, вместе наклоняемся- физкультурой занимаемся»

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз).

«Повороты вправо – влево делает мой братик Сева»  
3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).  
  
4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз).  
  
5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — [наклон туловища вперед](http://www.fizikak.ru/1-nachinajte-rastyagivatesya-s-vipadov-vpered-na-odnoj-noge/index.html), переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз).

«Эй! Попрыгали на месте *.* Эх! Руками машем вместе»  
6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5’аз под счет воспитателя).

**Основные виды движений:**

**1. игровое упражнение «Ловкие ребята»**

Краткое описание:  на полу(земле) выкладываются кубики в шахматном порядке. Ребёнок совершает прыжки на двух ногах без паузы вправо и влево.

**2. Упражнения с мячом.**

Краткое описание: ребенок совершает броски мячом о пол (землю) в ходьбе по прямой.

**3-я 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)