**Понедельник 25.05.2020**

 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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**». 2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. *«Мы становимся все выше, Достаем руками крыши.**Раз-два — поднялись, Раз-два — руки вниз».* 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).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). *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»*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 чередовании6 раз6 раза6 раз6 раз30 сек. Темп средний30 сек. Темп средний |

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

**1-я часть:** Игра «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом «Весёлые ребята»**

1. И. п. стойка, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

2. И. п. стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3-4 в каждую сторону)

3. И. п. стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же влево (по 3 раза)

4. И. п. лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой 1-2-поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)

5. И. п. лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые 1-2-повернуться на живот, мяч в обеих руках 3-4-повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5-6 раз)

6. И. п. основная стойка, мяч внизу 1-2-правую ногу назад на носок, мяч вверх 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)

**Основные виды движений: 1. игровое упражнение «Сбей колпачок»**

Краткое описание: прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить колпачок, 2—3 раза.

**2. «Точный пас»** - передача и прием мяча ногой, стоя напротив друг друга.

**3-я часть:  Подвижная игра «Охотник и зайцы».**

Краткое описание: Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне комнаты отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по комнате, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах *(или на правой и левой поочередно)* в разных направлениях. По сигналу: *«Охотник!»* — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч *(в руках у него два-три мяча)*. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

 **Вторник 26 .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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**». 2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. *«Мы становимся все выше, Достаем руками крыши.**Раз-два — поднялись, Раз-два — руки вниз».* 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).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). *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»*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 чередовании6 раз6 раза6 раз6 раз30 сек. Темп средний30 сек. Темп средний |

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

**1-я часть:** Игра «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом «Весёлые ребята»**

1. И. п. стойка, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

2. И. п. стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3-4 в каждую сторону)

3. И. п. стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же влево (по 3 раза)

4. И. п. лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой 1-2-поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)

5. И. п. лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые 1-2-повернуться на живот, мяч в обеих руках 3-4-повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5-6 раз)

6. И. п. основная стойка, мяч внизу 1-2-правую ногу назад на носок, мяч вверх 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)

**Основные виды движений: 1. игровое упражнение «Пройди прямо»**

Краткое описание: ходьба по шнуру с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной *(2-3 раз)*.

**2 игровое упражнение:** **«Выполни задание»**

Краткое описание: прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.

**3-я часть Подвижная игра «Найди и промолчи»**

Краткое описание: Взрослый заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к взрослому и тихонько говорит. Когда **большинство** детей справятся с заданием, взрослый отмечает тех, кто оказался самым внимательным.

 **Среда 27.05.2020**

 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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**». 2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. *«Мы становимся все выше, Достаем руками крыши.**Раз-два — поднялись, Раз-два — руки вниз».* 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).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). *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»*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 чередовании6 раз6 раза6 раз6 раз30 сек. Темп средний30 сек. Темп средний |

 **Четверг 28.05.2020**

 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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**». 2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. *«Мы становимся все выше, Достаем руками крыши.**Раз-два — поднялись, Раз-два — руки вниз».* 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).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). *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»*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 чередовании6 раз6 раза6 раз6 раз30 сек. Темп средний30 сек. Темп средний |

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

**1-я часть:** Игра «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом «Весёлые ребята»**

1. И. п. стойка, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

2. И. п. стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3-4 в каждую сторону)

3. И. п. стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же влево (по 3 раза)

4. И. п. лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой 1-2-поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)

5. И. п. лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые 1-2-повернуться на живот, мяч в обеих руках 3-4-повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5-6 раз)

6. И. п. основная стойка, мяч внизу 1-2-правую ногу назад на носок, мяч вверх 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)

**Основные виды движений: 1. игровое упражнение «Пройди прямо»**

Краткое описание: ходьба по шнуру с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной *(2-3 раз)*.

**2 игровое упражнение:** **«Выполни задание»**

Краткое описание: прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.

**3-я часть Подвижная игра «Найди и промолчи»**

Краткое описание: Взрослый заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к взрослому и тихонько говорит. Когда **большинство** детей справятся с заданием, взрослый отмечает тех, кто оказался самым внимательным.

 **Пятница 29.05.2020**

 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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**». 2.И. п. – основная стойка, руки на поясе. *«Мы становимся все выше, Достаем руками крыши.**Раз-два — поднялись, Раз-два — руки вниз».* 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).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). *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»*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 чередовании6 раз6 раза6 раз6 раз30 сек. Темп средний30 сек. Темп средний |