**Понедельник 25.05.2020**

 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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»*1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. *«Сделаем наклоны – будем чемпионы»* 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. *«Ноги мы сгибаем, ниже приседаем»* 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.*«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* 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 в колонне по одному.По сигналу: *«Лягушки!»* — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу.На сигнал: *«Бабочки!»* — переходят на бег, помахивая руками-*«крылышками»*. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

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

*«Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь.*

*Потом я вырасту большим, До лампы дотянусь».*

1. И. п. – стойка, ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-поднять руки вверх, передать кубик в другую руку 3-руки в стороны 4-опустить руки вниз *(5-6 раз)*

*«Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь*».

1. И. п. – стойка, ноги врозь, кубик в правой руке 1-наклон к правой ноге 2-3-коснуться кубиком носка, 4-исходное положение. То же с наклоном к левой ноге *(4-5 раз)*

*«Я присяду, спинка прямо. Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день. Делать мне совсем не лень».*

3. И. п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубик в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести кубик вперёд 2-вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*

4. И. п. – лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2-одновременным движением поднять правую *(левую)* ногу и руки с кубиком, коснуться кубиком колена 3-4-вернуться в и. п. *(5-6 раз)*

*«Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики!*

*Прыгайте, как зайчики! Прыгайте, как мячики!»*

5. И. п. – стойка, ноги вместе, руки на поясе, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, в одну и другую сторону.

**Основные виды движений: игровое упражнение «Кошечки»**

Краткое описание: ползание на четвереньках с опорой на предплечье и ступни *(2 раза)*.

**3-я часть: Подвижная игра «Совушка».**

Краткое описание: На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д. ; они разлетаются по всему залу.Через некоторое время взрослый произносит: *«Ночь!»*. Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо,а взрослый произносит: *«День!»* Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

 **Вторник 26.05.2020**

 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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»*1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. *«Сделаем наклоны – будем чемпионы»* 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. *«Ноги мы сгибаем, ниже приседаем»* 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.*«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* 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 27.05.2020**

 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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»*1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. *«Сделаем наклоны – будем чемпионы»* 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. *«Ноги мы сгибаем, ниже приседаем»* 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.*«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* 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 28.05.2020**

 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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»*1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. *«Сделаем наклоны – будем чемпионы»* 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. *«Ноги мы сгибаем, ниже приседаем»* 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.*«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* 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 в колонне по одному.По сигналу: *«Лягушки!»* — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу.На сигнал: *«Бабочки!»* — переходят на бег, помахивая руками-*«крылышками»*. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

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

*«Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь.*

*Потом я вырасту большим, До лампы дотянусь».*

1. И. п. – стойка, ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-поднять руки вверх, передать кубик в другую руку 3-руки в стороны 4-опустить руки вниз *(5-6 раз)*

*«Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь*».

1. И. п. – стойка, ноги врозь, кубик в правой руке 1-наклон к правой ноге 2-3-коснуться кубиком носка, 4-исходное положение. То же с наклоном к левой ноге *(4-5 раз)*

*«Я присяду, спинка прямо. Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день. Делать мне совсем не лень».*

3. И. п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубик в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести кубик вперёд 2-вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*

4. И. п. – лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2-одновременным движением поднять правую *(левую)* ногу и руки с кубиком, коснуться кубиком колена 3-4-вернуться в и. п. *(5-6 раз)*

*«Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики!*

*Прыгайте, как зайчики! Прыгайте, как мячики!»*

5. И. п. – стойка, ноги вместе, руки на поясе, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, в одну и другую сторону.

**Основные виды движений: игровое упражнение «Ловкие ребята»**

Краткое описание: бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.

**3-я часть:**  **Подвижная игра «У медведя во бору».**

Два круга: один — *«деревня»* другой — *«лес»*. Один из участников изображает медведя и садится в *«лес»*. Остальные идут из *«деревни»* в *«лес»* по ягоды, у играющих в руках корзинка. Все поют:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

Медведь просыпается и ловит ребят. Кого *«медведь»* в *«лесу»* поймает, тот становится новым *«медведем»*. Игра продолжается.

 **Пятница 29.05.2020**

 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.**

**«Малыши-крепыши встали по порядку**,**Малыши-крепыши делают зарядку**»1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»*1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. *«Сделаем наклоны – будем чемпионы»* 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.3. И. п. – основная стойка, мяч на груди. *«Ноги мы сгибаем, ниже приседаем»* 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.*«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* 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 в колонне по одному.По сигналу: *«Лягушки!»* — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: *«Бабочки!»* — переходят на бег, помахивая руками-*«крылышками»*. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

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

*«Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь.*

*Потом я вырасту большим, До лампы дотянусь».*

1. И. п. – стойка, ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-поднять руки вверх, передать кубик в другую руку 3-руки в стороны 4-опустить руки вниз *(5-6 раз)*

*«Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь*».

1. И. п. – стойка, ноги врозь, кубик в правой руке 1-наклон к правой ноге 2-3-коснуться кубиком носка, 4-исходное положение. То же с наклоном к левой ноге *(4-5 раз)*

*«Я присяду, спинка прямо. Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день. Делать мне совсем не лень».*

3. И. п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубик в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести кубик вперёд 2-вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*

4. И. п. – лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2-одновременным движением поднять правую *(левую)* ногу и руки с кубиком, коснуться кубиком колена 3-4-вернуться в и. п. *(5-6 раз)*

*«Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики!*

*Прыгайте, как зайчики! Прыгайте, как мячики!»*

5. И. п. – стойка, ноги вместе, руки на поясе, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, в одну и другую сторону.

**Основные виды движений: игровое упражнение «На одной ножке вдоль дорожки»**

Краткое описание: прыжки на одной ноге до конца дорожки.

**3-я часть: Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».**

Краткое описание: Дети сидят на диване. Это *«воробушки»* в гнездышках. На противоположной стороне – взрослый. Он изображает автомобиль. После слов *«Воробышки полетели»* дети поднимаются с дивана, бегают по комнате, размахивая руками. По сигналу взрослого *«Автомобиль»*, дети убегают на диван.

После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.