**Понедельник 25.05.2020**

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)  **«Малыши-крепыши встали по порядку**,  **Малыши-крепыши делают зарядку**»   1. **Основная часть.** 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»* 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. *«Ноги мы сгибаем, дружно приседаем»* 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. *«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.  6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»* 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 чередовании  6 раз  6 раз  4 раза  6 раз  30 сек.  30 сек.    30 сек. |

**Вторник 26.05.2020**

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)  **«Малыши-крепыши встали по порядку**,  **Малыши-крепыши делают зарядку**»   1. **Основная часть.** 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»* 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. *«Ноги мы сгибаем, дружно приседаем»* 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. *«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.  6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»* 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 чередовании  6 раз  6 раз  4 раза  6 раз  30 сек.  30 сек.    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, на сигнал «Петушки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, « Пчёлы» -бег, как пчёлки (задания чередуются).

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

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик на грудь, локти согнуты, опустить кубик, вернуться в исходное положение. (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться кубиком пола, выпрямиться, вернуться в и. п. 5 раз.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках внизу. Присесть, коснуться кубиком пола, встать выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5 раз.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

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

Краткое описание:прыжки между предметами *«змейкой»*, продвигаясь вперед на двух ногах.

**3-я часть:** **Подвижная игра «Кролики»**

В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья – это клетки кроликов. На другой стороне стул – это дом сторожа. Дети сидят на корточках за стульями. Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под стульями, а затем прыгают, продвигаясь вперед. По сигналу *«Бегите в клетки»* кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

**Среда 27.05.2020**

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)  **«Малыши-крепыши встали по порядку**,  **Малыши-крепыши делают зарядку**»   1. **Основная часть.** 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»* 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. *«Ноги мы сгибаем, дружно приседаем»* 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. *«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.  6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»* 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 чередовании  6 раз  6 раз  4 раза  6 раз  30 сек.  30 сек.    30 сек. |

**Четверг 28.05.2020**

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)  **«Малыши-крепыши встали по порядку**,  **Малыши-крепыши делают зарядку**»   1. **Основная часть.** 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»* 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. *«Ноги мы сгибаем, дружно приседаем»* 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. *«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.  6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»* 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 чередовании  6 раз  6 раз  4 раза  6 раз  30 сек.  30 сек.    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, на сигнал «Петушки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, « Пчёлы» -бег, как пчёлки (задания чередуются).

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

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик на грудь, локти согнуты, опустить кубик, вернуться в исходное положение. (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться кубиком пола, выпрямиться, вернуться в и. п. 5 раз.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках внизу. Присесть, коснуться кубиком пола, встать выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5 раз.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

**Основные виды движений: игровое упражнение**  **«Зайки на полянке»**

Краткое описание: прыжки на двух ногах через шнуры. 4-5 штук.

**3-я часть:** **Подвижная игра «Лохматый пес».**

Дети стоят на одной стороне комнаты. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами

Вот лежит лохматый пес, в лапы свой, уткнувши нос.

Тихо - смирно, он лежит, не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим, что-то будет!

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

**Пятница 29.05.2020**

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)  **«Малыши-крепыши встали по порядку**,  **Малыши-крепыши делают зарядку**»   1. **Основная часть.** 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. *«Выше поднимаемся, подрасти стараемся»* 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. *«Ноги мы сгибаем, дружно приседаем»* 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. *«Ноги поднимаем – животик укрепляем»* Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.  6.  И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. *«Как мячики мы прыгаем, усталости не зная, весело и бодро, а потом шагаем»* 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 чередовании  6 раз  6 раз  4 раза  6 раз  30 сек.  30 сек.    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, на сигнал «Петушки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, « Пчёлы» -бег, как пчёлки (задания чередуются).

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

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик на грудь, локти согнуты, опустить кубик, вернуться в исходное положение. (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться кубиком пола, выпрямиться, вернуться в и. п. 5 раз.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках внизу. Присесть, коснуться кубиком пола, встать выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5 раз.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

**Основные виды движений: игровое упражнение «Я бросаю – ты лови»**

Краткое описание:  перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.

**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.