**Среда 6.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 6-7 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 и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение .  3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение.  4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение.  5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево.  6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется в индивидуальном темпе.  7. Игра «Сделай фигуру»  Краткое описание: дети двигаются по комнате, по сигналу «Стоп!», ребенок должен остановиться и принять какую- либо фигуру, позу.   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  8 раз  6 раза  6 раз  по 3 раза  10-12 раз  30 сек. |

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

**1-я часть**:  ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде «Поворот!» - повернуться кругом и продолжить движение. Ходьба и бег врассыпную.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.**

Краткое содержание:

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч  
   вверх; 2 — мяч вперед; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 — мяч вверх;  
   2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исход  
   ное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, мяч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —  
   присед, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. —сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —  
   наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение  
   (6-8 раз).
5. И. л. — основная стойка, мяч внизу. 1 — правую ногу назад на но  
   сок, мяч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
6. И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах на счет «1-8». После серии прыжков пауза и повторение прыжков. (2-3 раза)

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

Краткое описание: Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м. Повторить 2-3 раза.

**3-я часть: Малоподвижная игра «Великаны и гномы»**

Краткое описание: Ребёнок идет по кругу, по команде «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; по команде «Гномы!» - ходьба в полуприсяде.

**Пятница 8.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 6-7 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 и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение .  3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение.  4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение.  5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево.  6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется в индивидуальном темпе.  7. Игра «Сделай фигуру»  Краткое описание: дети двигаются по комнате, по сигналу «Стоп!», ребенок должен остановиться и принять какую- либо фигуру, позу.   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  8 раз  6 раза  6 раз  по 3 раза  10-12 раз  30 сек. |

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

**1-я часть**:  ходьбе с высоким подниманием колена, беге с поворотом в другую сторону по команде «Поворот!» - повернуться кругом и продолжить движение. Темп умеренный. Повторить 2-3 раза

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.**

Краткое содержание:

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч  
   вверх; 2 — мяч вперед; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 — мяч вверх;  
   2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исход  
   ное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, мяч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —  
   присед, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. —сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —  
   наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение  
   (6-8 раз).
5. И. л. — основная стойка, мяч внизу. 1 — правую ногу назад на но  
   сок, мяч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
6. И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах на счет «1-8». После серии прыжков пауза и повторение прыжков. (2-3 раза)

**Основные виды движений: игровое упражнение «Брось - поймай»**

Краткое описание: Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке.

**3-я часть: Малоподвижная игра «Кто быстрее»**

Краткое описание: прыжки на двух ногах между предметами.