**Четверг 7.05.2020г**

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 без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба по кругу. Бег по круг. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – произвольно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение  3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение  4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение  5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–присесть, руки вперед; 2– вернуться в исходное положение   6. Игра «Совушка».  Краткое описание: дети передвигаются по всему залу. Взрослый призносит : «Ночь!». Ребенок останавливается на месте и не шевелится. Того кто пошевелился, совушка- родитель, уводит в гнездо.  **3.Заключительная часть**  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  5 раз  6 раза  6 раз  4-5 раз    (произвольное упражнение)    30 сек. |

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

**1-я часть:** Ходьба и бег парами. Ходьба и бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения**

Краткое содержание:

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. 1- руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2- руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3-4 повторить (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.1- руки в стороны, 2- наклон вправо, 3-выпрямиться, 4- вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1- руки в стороны,2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног;3- выпрямиться,4- вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

**Основные виды движений: игровое упражнение «С кочки на кочку»**

Краткое описание: Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Выполняются на 3 счета: 1 – руки вверх, привстали на носочки; 2 – руки назад, наклон вперед, колени слегка согнуты; 3 – толчок двумя ногами вперед, руки вперед. В качестве усложнения можно применить прыжки через предметы (имитация «перепрыгиваем кочки»).

**3-я часть:** Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Краткое описание: Дети присаживаются на корточки за чертой. Родитель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети передвигаются по комнате. По сигналу: «Дождик! Скорее домой!» дети бегут к родителю, у которого в руках большой зонтик.

**Пятница 8.05.2020г**

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 без предметов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба по кругу. Бег по круг. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – произвольно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение  3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение  4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение  5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–присесть, руки вперед; 2– вернуться в исходное положение   6. Игра «Совушка».  Краткое описание: дети передвигаются по всему залу. Взрослый призносит : «Ночь!». Ребенок останавливается на месте и не шевелится. Того кто пошевелился, совушка- родитель, уводит в гнездо.  **3.Заключительная часть**  Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  5 раз  6 раза  6 раз  4-5 раз    (произвольное упражнение)    30 сек. |

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

**1-я часть:** Ходьба и бег парами. Ходьба и бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения**

Краткое содержание:

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. 1- руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2- руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3-4 повторить (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.1- руки в стороны, 2- наклон вправо, 3-выпрямиться, 4- вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1- руки в стороны,2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног;3- выпрямиться,4- вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

**Основные виды движений: игровое упражнение « Прокати мяч»**

Краткое описание: ребенок должен прокатить мяч между кубиками, подталкивая его двумя руками (руки «совочком») вперёд.

**3-я часть**: Подвижная игра «Пробеги тихо»

Краткое описание:  Дети должны бегать тихо и бесшумно. Если водящий услышит шум шагов, он говорит: «Стой», - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если ошибся, дети возвращаются на свои места и бегут снова.