**Среда 6.05.2020 г.**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 3- 4 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. На сигнал: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.  3. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.  6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  8 раз  30 сек. (произвольное упражнение)  30 сек. |

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

**1-я часть**. Ходьба по кругу. Ходьба и бег в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения**

Краткое содержание:

1. И. п. – произвольное. 1- Поднять руки через стороны вверх, 2-опустить через стороны вниз. 3-4 повторить упражнение. (4 раза)

2. И. п. – произвольное. 1- Присесть, руки прямые вперед, 2- вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Поворот вправо (влево) (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах. (по 3 раза)

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

Краткое описание: ходьба по гимнастической скамейке (в домашних условия по краю дивана), взрослый осуществляет страховку. Спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие.

**3-я часть:** **Малоподвижная игра «Тишина у пруда»**

Краткое описание: Дети идут по кругу . На последнем слове останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза.

«Тишина у пруда. Не колышется вода. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши».

**Четверг 7.05.2020г**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 3- 4 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. На сигнал: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.  3. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.  6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  8 раз  30 сек. (произвольное упражнение)  30 сек. |

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

**1-я часть:** ходьба по кругу. Ходьба и бег между кубиками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

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

Краткое содержание:

1. И. п. - произвольное. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).

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

Краткое описание: Дети занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд.

**3-я часть:** **Малоподвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»**

Краткое описание : ребенок выполняет прыжки, на последних словах убегает, взрослый пытается его поймать.

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

**Пятница 8.05.2020г.**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 3- 4 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. На сигнал: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.  3. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.  6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  8 раз  30 сек. (произвольное упражнение)  30 сек. |

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

**1-я часть:** Ходьба по кругу. По сигналу : «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, произнося «жу-жу-жу!». Ходьба и бег чередуются несколько раз.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения с платочками**

Краткое содержание:

1. И. п. – произвольное. Платочки в обеих руках внизу. Поднять через стороны платочки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – произвольное, платочки у плеч. Наклониться, помахать платочками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – произвольное. Платочки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести платок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, платочки внизу. Махом рук платочки вперед; платочки назад; платочки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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

Краткое описание: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. (10-12 раз)

**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 убегают за условную черту в свой «домик», а родитель его догоняет. Для усложнения участники игры меняются ролями.