**Среда 6.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 5-6 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 малым мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба по кругу, выполняя упражнения для рук по сигналу – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение .  3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге.  4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).  6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками.   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  6 раз  Темп произвольный  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**

Краткое содержание:

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.

1—2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение.

5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2—мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1–8 прыжки на двух ногах под счет , 3–4 раза.

**Основные виды движений:** **Упражнение: «Прыжки в длину с места»** Краткое описание: Выполнение прыжка вперед толчком двумя ногами.

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

Краткое описание: по команде «День!» дети начинают передвигатся по всей комнате. Взрослый произносит: «Ночь!». Ребенок останавливается на месте и не шевелится. Того кто пошевелился, совушка- родитель, уводит в гнездо.

**Четверг 7.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 5-6 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 малым мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба по кругу, выполняя упражнения для рук по сигналу – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение .  3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге.  4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).  6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками.   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  6 раз  Темп произвольный  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**

Краткое содержание:

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.

1—2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение.

5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2—мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1–8 прыжки на двух ногах под счет , 3–4 раза.

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

Краткое описание: выполнить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.

**3-я часть:** Малоподвижная игра «Карусель»

Краткое описание: предложить ребенку покататься на карусели. Взявшись за руки, идут по кругу, совершая действия согласно текста:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра! (Дети останавливаются).

**Пятница 8.05.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить комплекс утренней оздоровительной гимнастики для детей 5-6 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 малым мячом)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Методические указания** |
| 1. **Вводная часть.**   1. Ходьба по кругу, выполняя упражнения для рук по сигналу – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.   1. **Основная часть.**   2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение .  3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге.  4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.  5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).  6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками.   1. **Заключительная часть**   Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 2 раза в чередовании  6 раз  4 раза  6 раз  6 раз  Темп произвольный  30 сек. |

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

**1-я часть**:  Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в среднем темпе.

**2-я часть: Общеразвивающие упражнения**

Краткое содержание:

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.

1—2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение.

5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2—мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1–8 прыжки на двух ногах под счет , 3–4 раза.

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

Краткое описание: необходимо провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко.

**3-я част**ь: Игра«Что изменилось?»

Краткое описание: расставьте предметы вряд. Попросите ребенка посмотреть и запомнить расположение предметов. Затем попросите отвернуться или просто закрыть глазки. Уберите что- нибудь. Теперь можно смотреть: «Что изменилось?» Проигравший выполняет любое физическое упражнение.