

**Понедельник 27.04.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Краткое содержание:

#### **1. «ПОТЯНУЛИСЬ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз».

Повторить: 5-6 раз.

#### **2. «ГУСИ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз

#### **3. «Птички»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».

Повторить: 5-6 раз.

#### **4. «Мячики»**

И. п.: произвольное.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 5-6 раз, чередуя с ходьбой.

### **Игровое упражнение: «Ползание»**

Краткое описание: Ползание на четвереньках (опора на колени и кисти рук, спина прямая), по прямой, змейкой не задевая предметы.

Предметы расставлены на расстоянии 1 метра, количество предметов в зависимости от размера помещения. Количество повторений 2-3 раза с дальнейшим усложнением (уменьшение расстояния между предметами).

**Среда 29.04.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Краткое содержание:

#### **1. «ЛАДОШКИ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз.

#### **2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

#### **3. «ВЕЛОСИПЕД»**

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.

Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### **4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: Шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

### **Подвижная 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 кончик,
- Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

Ребенок убегают за условную черту в свой «домик», а родитель его догоняет.

Для усложнения участники игры меняются ролями.