

**Вторник 12.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

### **Подвижная игра «Горелки»**

Описание: В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло,  
Глянь на небо —  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

**Четверг 14.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-поднять мяч вперёд 2-мяч вверх 3-мяч вперёд 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди 1-наклониться вперёд к правой ноге 2-3-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно 4-исходное положение (7 – 8 раз)
3. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2-поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение. (7 - 8раз)
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 (по 4 раза)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у груди 1-2-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (8 раз)
7. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

### **Подвижная игра «Мышеловка»**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

**Пятница 15.05.2020**

**Уважаемые родители!**

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

### **Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

- «Мяч в сторону»

И. П.: основная стойка, мяч в правой руке 1- руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

- «Повороты»

И. П.: стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1- 2 – поворот вправо, ударить мяч о пол и поймать его; 3 – 4 – то же влево.

- «Приседания»

И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1- присесть, ударить мячом о пол; 2 – и.п.

- «Наклоны вперед»

И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и.п.

- «Ногу вверх»

И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - 2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - 4 – и.п.

III. Ходьба в колонне по одному.

### **Подвижная игра «День и ночь»**

Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.