

**Понедельник 18.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с флажками**

**1. «Салют»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены. Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

**2. «Неваляшка»**

И.п.: то же Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п. Пов: 4-6 раз.

**3. «Постучи»**

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы. Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

**4. «Дотянись»**

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Вып: наклониться вперед, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

**4. «Спрячем флажки»**

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади. Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

**5. «Повернись»**

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу. Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п. Пов:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Игровое упражнение «Мячики»**

Бросание и ловля мяча двумя руками перед собой, мяч 15-20 см. в качестве усложнения увеличивается высота броска или при броске мяча добавляется хлопок в ладоши.

**Вторник 19.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. Ходьба и бег врассыпную.
2. Стать прямо, ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
3. Стать прямо, ноги на ширине плеч, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
4. Сидя ноги врозь, флажки в обеих руках у плеч. Наклониться, положить флажки у носков ног, выпрямиться, руки убрать за спину; наклониться, взять флажки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
5. Стать прямо, ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.
6. Спокойная ходьба.

### **Подвижная игра «Огуречик, огуречик»**

Ход игры: На одной стороне зала – воспитатель «мышка», на другой стороне – дети. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик,

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту в свой «домик», а педагог их догоняет.

**Среда 20.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. *«Флажки вверх».*

И.п.: стойка ноги врозь, флажки внизу.

1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – и.п. Д 4-5 раз.

2. *«Повороты».*

И.п.: стойка ноги врозь, флажки у плеч.

1- поворот вправо (влево), флажки в стороны. 2 – и.п. 3-4 то же, но в другую сторону.

3. *«Наклоны вперед».*

И.п.- то же. 1 – наклон вперед, флажки в стороны. 2. и.п.

4. *«Приседание».*

1 – присесть, флажки вынести вперед; 2 – и.п.

5. *«Прыжки».*

И.п.: ноги врозь, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

### **Подвижная игра «Птица и птенчики»**

Атрибуты и оборудование:- шнур, скакалка

Ход игры: «Я буду птица, а вы – птенчики, - говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», - говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица – мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» - все дети бегут в круг.