

**Понедельник 25.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 2 раза в обе стороны).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой.

Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 2 раза).

### **Игровое упражнение «Меткий стрелок»**

**Краткое описание:** Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы через сетку. Мяч среднего диаметра (15-20см.). При выполнении упражнения броска на дальность ребенок занимает исходное положение: одна нога вперед, мяч в руках внизу. 1 – мяч вверх, 2 – мяч за голову, 3 – бросок мяча вперед.

### **Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»**

Описание игры: Все дети изображают птичек. Роль автомобиля вначале выполняет взрослый. Он говорит: «Птички вылетели погулять». Дети-птички летают по группе, машут крыльями, клюют зерна. По сигналу взрослого: «Автомобиль!» — птички быстро убегают с дороги.

Вариант игры. Одна часть детей размещается на одной стороне группы, площадки — это птички. На другой стороне размещается другая часть детей — это автомобили.

Взрослый говорит: «Птички летят!» — птички летают, машут крыльями, приседают, клюют зерна. Птички могут взбираться на скамейку, кубы и т. п. На сигнал:

«Автомобили выехали!» — дети, изображающие автомобили выезжают на дорогу, а птички улетают в свои гнездышки. Автомобили ездят по дороге, объезжая препятствия (скамейки, кубы). При повторе игры дети меняются ролями.

**Среда 27.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.

Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.

Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 2 раза в каждую сторону).

### **Игровое упражнение «Ползание»**

Ползание на четвереньках, опираясь на колени и кисти рук, по прямо, между предметами, змейкой.

### **Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»**

Описание игры: Все дети изображают птичек. Роль автомобиля вначале выполняет взрослый. Он говорит: «Птички вылетели погулять». Дети-птички летают по группе, машут крыльями, клюют зерна. По сигналу взрослого: «Автомобиль!» — птички быстро убегают с дороги.

Вариант игры. Одна часть детей размещается на одной стороне группы, площадки — это птички. На другой стороне размещается другая часть детей — это автомобили.

Взрослый говорит: «Птички летят!» — птички летают, машут крыльями, приседают, клюют зерна. Птички могут взбираться на скамейку, кубы и т. п. На сигнал:

«Автомобили выехали!» — дети, изображающие автомобили выезжают на дорогу, а птички улетают в свои гнездышки. Автомобили ездят по дороге, объезжая препятствия (скамейки, кубы). При повторе игры дети меняются ролями.