

**Понедельник 27.04.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения «Ладушки»**

Краткое содержание:

#### **1. Ладушки, ладушки,**

Где были?

*(Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)*

У бабушки.

Что ели?

Кашку

Что пили?

Бражку,

На головку сели.

Попили, поели

*(Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).*

Домой полетели.

#### **2. Ходьба (30 секунд)**

#### **3. Статическое равновесие**

- Закрывать глаза и присесть
- Встать, открыв глаза
- Включиться в ходьбу.

### **Игровое упражнение: «Бег змейкой»**

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Краткое описание: Ходьба и бег между предметами, змейкой не задевая их.

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 «Мишка косолапый»**

Краткое содержание:

#### **1. Упражнение для кистей рук:**

- Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками, дуем на них
- Пальчики принимают форму шара.
- Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

#### **2. «Мишка косолапый»**

Мишка косолапый *(дети идут вперевапочку с ноги на ногу)*

По лесу идёт. *(Приседают, делая вид, что собирают шишки)*

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб. *(Дотрагиваются до лба ладошкой)*

Мишка рассердился

И ногою топ! *(Топают ногой)*

### **Игровое упражнение: «Кузнечики»**

Краткое описание: Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Выполняются на 3 счета: 1 – руки вверх, привстали на носочки; 2 – руки назад, наклон вперед, колени слегка согнуты; 3 – толчок двумя ногами вперед, руки вперед.

В качестве усложнения можно применить прыжки через предметы.