

**Среда 13.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с кубиком**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз.

Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.

Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).

### **Подвижная игра «Котятa и щенята» (с прыжками)**

**Ход игры:** Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие - щенят.

Котятa находятся около гимнастической стенки, щенята - на другой стороне комнаты (в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро)

Воспитатель предлагает котятaм побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезают через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятaми и лают «ав-ав-ав-ав!».

Котятa мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом.

Щенята возвращаются в свои домики, игра возобновляется.

**Четверг 14.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с кубиком**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.  
Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки.  
Вернуться в исходное положение (5-6 раз)
2. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке.  
Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке.  
Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.  
Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс.  
Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу.  
Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

### **Игровое упражнение: «Лужицы»**

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(имитация «перепрыгиваем лужу»).

### **Подвижная игра «Котята и щенята» (с прыжками)**

**Ход игры:** Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие- щенят.

Котята находятся около гимнастической стенки, щенята- на другой стороне комнаты ( в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро)

Воспитатель предлагает котяткам побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезают через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятами и лают «ав-ав-ав-ав!».

Котята мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом.

Щенята возвращаются в свои домики, игра возобновляется.