

**Вторник 12.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с флажком**

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет педагога 1—8 (3 раза).

### **Подвижная игра «Не оставайся на полу»**

**Ход игры:** Выбирается ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

**Четверг 14.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с флажками.**

1. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди левая рука; 4 – и.п.

2. И.п.: то же. 1, 3 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 4 – наклониться руки вниз и назад, выдох.

3. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой ноге; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.

4. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.

5. И.п. лежа на спине, руки вытянуты над головой. 1, 2 – поднять ноги, вытянуть вверх, флажками постараться дотронуться до носочков ног; 3,4 – и.п.

6. И.п. лежа на спине руки вытянуты перед собой. 1 - 4 – приподнять одновременно руки и ноги над полом, взгляд направлен на руки; 1 - 4 – и.п.

7. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног

### **Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?»**

**Ход игры:** Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

**Правила:** прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

**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**

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 – вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 – присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 – вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

### **Подвижная игра «Совушка»**

**Содержание игры:** Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

**Правила игры:** По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. По сигналу «ночь» останавливаются и стоят неподвижно.

Сова вылетает и пытается забрать тех птичек, которые шевелиться только по сигналу «ночь».