

**Вторник 19.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.  
1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку;3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую руку;3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)
4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.  
1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
5. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.  
1 — присесть, переложить мяч в левую руку;2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу.  
Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

### **Упражнение: «Прыжки в длину с места»**

Краткое описание: Выполнение прыжка вперед толчком двумя ногами.

Ссылка на обучающий ресурс:

[https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY&list=PLJ\\_Tw3liQeMNXprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=11&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY&list=PLJ_Tw3liQeMNXprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=11&t=0s)

**Четверг 21.05.2020**

Уважаемые родители!

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

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

1. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках.  
1 — флажки вперед; 2 — флажки назад; 3 — флажки вперед; 4 — исходное положение. (6-7раз)
2. И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках  
1 — шаг правой ногой вправо, 2 — флажки вынести вперед; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.  
1 — поворот туловища вправо, флажки в стороны;  
2 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
4. И. п.—лежа на животе, флажки в прямых руках перед собой.  
1-2 — прогнуться, флажки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
5. И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках.  
1—2 — присесть, флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
6. И. п.— стоя, ноги вместе, флажки у груди.  
8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза.

### **Подвижная игра «Пожарные на учении».**

Дети строятся в три- четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

**Пятница 22.05.2020**

Уважаемые родители!

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

### **Общеразвивающие упражнения**

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — выпад правой ногой вперед; 2 — 3 — пружинистые покачивания; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).
6. И. п.: сидя на нону, руки в упоре сзади. 1 — поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

### **Подвижная игра «Мышеловка»**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.