**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ПРИМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ ДЕТЯМ, НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА.**

АПРЕЛЬ

II МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4года)

**Разминка**: Ходьба вокруг кубиков, по команде «Быстро возьми» взять кубик.

Бег (можно на месте)

Гимнастика:

1. И. п. – стоя на коленях, кубик у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубик в руках внизу. Поднять кубик через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – то же, кубик перед собой , руками хват сбоку. Поднять прямую ногу, опустить. Т.ж. другой ногой. (4–5 раз).

4. И. п. – то же, ноги слегка расставлены, кубик в руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль в чередовании с ходьбой на месте.

**Основные виды движения:**

1. Ходьба боком, приставным шагом (2-3р)

2.Прыжки на двух ногах через шнуры.

И.у. «Через канавку»

Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см). Задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Ребенок становятся перед «канавкой», занимает исходное положение и по команде перепрыгивает «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз.

**Подвижные игры**.

1. «Тишина» Ходьба за родителем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании стихотворения ребенок останавливается, приседает, наклоняет голову и закрывает глаза. Через несколько секунд родитель произносит громко: «Ква-ква-ква!» – и поясняет, что лягушки разбудили ребенка, и он проснулся, поднялся и потянулся. Игру можно повторить.

2.«Найдем лягушонка». Родитель заранее прячет игрушку и предлагает ребенку найти ее.

**Так же, прошу обратить внимание на предложенный мной здоровьесберегающий компонент**:

**Пальчиковая гимнастика:**

Водичка, водичка,

(Дети имитируют стряхивание воды с ладоней.)

Умой мое личико,

(Показывают, как умывают лицо.)

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки горели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

(На каждую строку загибают

по одному пальцу на обеих руках.)

**Дыхательная гимнастика**:

Песенка воды

Длительно произносить звук (с) При этом губы сложить в улыбку, а языком упереться в нижние зубы. При правильной артикуляции поднесенная ко рту ладонь ощущает холодную струю воздуха. Предложите ребенку проверить, какая струя воздуха выходит изо рта -теплая или холодная.

Квакают у ручья лягушки:

«Течет, течет -не вытечет,

Бежит, бежит не выбежит».