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

АПРЕЛЬ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)

**Разминка**: Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу.

Гимнастика:

1.И. п. – мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение (6 раз).

3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 – на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

**Основные виды движения:**

1. Ходьба (по веревке положенной на пол), на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.

2.Ходьба боком, приставным шагом с мешочком (книга) на голове; присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. (2-3р)

3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. (2-3р)

4. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору ребенка) (10-12р)

**Подвижные игры**.

«Совушка». Родитель водящий-«совушка», ребенок изображает бабочек, птичек и т. д. По сигналу : «День!» – ребенок бегают по всей комнате, на команду: «Ночь!» – замирает и останавливается в том месте, где застала его команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и если ребенок пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется. Меняются ролями.

«Великаны и гномы».

Ходьба по комнате. На сигнал «Великаны!» ходьба на носках, подняв руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

«Тихо – громко». Родитель прячет предмет. Когда ребенок приближается к предмету, родитель начинает начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет предмет.

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

**Пальчиковая гимнастика:**

Я перчатку надеваю

Я перчатку надеваю,

Я в нее не попадаю.

(Дети поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатку.)

Сосчитайте-ка, ребятки,

(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

«Раз, два, три, четыре, пять».

(Загибают пальчики на обеих руках, начиная с больших.)

**Дыхательная гимнастика:**

Кораблики

Наполнить таз водой и предложить детям подуть на игрушечные кораблики или мелкие игрушки, находящиеся в тазу. Можно устроить соревнование: чей кораблик дальше уплывет.

Методические указания. Следить, чтобы дети носом делали вдох, а выдыхали через рот, вытягивая губы «трубочкой» и не надувая щёк.