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

АПРЕЛЬ

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)

**Разминка**: Ходьба в колонне по одному, на сигнал : «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. На сигнал: «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Бег.

Гимнастика:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

**Основные виды движения**:

1. Ходьба с мешочком (маленькая книжка) на голове, руки в стороны прямо; боком, приставным шагом. (2-3р)

2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5м). (2-3р)

3.Метание мешочков (мяча и т.д) в горизонтальную цель (круг из веревки) правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). (2-4р)

**Подвижные игры**.

 «У медведя во бору». На одной стороне комнаты проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии2—3 шагов, очерчивается место для медведя (родитель). На противоположном конце комнаты обозначается линией «дом» ребенка. Родитель говорит: «Иди гулять». Ребенок направляются к опушке леса, собирают грибы – имитируют соответствующие движения– и произносят:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

 И на нас рычит».

Медведь с рычанием поднимается, ребенок убегают. Медведь старается его поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. Можно поменяться ролями. Игра повторяется.

«Пробеги тихо». Ребенок стоит за чертой на одном конце комнаты. Водящий родитель, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу ребенок бежит мимо водящею на противоположный конец площадки до условленного места (черты). Ребенок должны бежать бесшумно. Если водящий услышит шум шагов, он говорит «стой» и бегущий останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, откуда слышит шум. Если он указал правильно, игра возобновляется; если ошибся, ребенок возвращаются на свои места и бежит снова. При повторении игры водящий меняется.

**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