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

АПРЕЛЬ

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6лет)

**Разминка:** Ходьба с перешагиванием через предметы, шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30-40 см.); бег (можно на месте).

Гимнастика:

1. И. п. – основная стойка, палку (веревка, скакалка сложенная) вниз. 1—палка вверх; 2 —опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 —исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на грудь. 1—палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положение. То же влево.

3. И. п. – основная стойка палка вниз. 1–2 —присесть, палка вперед; 3–4 —исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 – палка вверх;

2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение.

5. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.

6. И. п. – основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 – правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 —исходное положение. То же влево.

**Основные виды движения:**

1. Ходьба с мешочком (книгой) на голове, руки в стороны. (2-3р)

2. Прыжки через шнуры. (2-3р)

3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. (8-10р)

**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.

«Воробушки и кот» Ребенок «воробышек» сидит на стульчике-это его гнездышко. Поодалъ сидит «кошка» (родитель). «Воробушки полетели», -говорит родитель. «Воробушки» расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают по всей комнате. «Кошка» тем временем спит. Но вот она просыпается, мяукает и бежит догонять «воробушка», который должен спрятаться от нее в гнездышке, заняв своё место. Пойманного «воробушка» «кошка» отводит к себе в дом.

**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.