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

**МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4года)**

|  |
| --- |
| **Разминка:** Ходьба обычная, на носках с поднятыми руками, между ориентирами (6-8 шт., расстояние между ориентирами 0,5 м), стараясь не задеть их (руки произвольно).**Гимнастика:**1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).3.  И.  п.  –  стойка  на  коленях,  руки  на  поясе.  Наклониться  вправо  (влево),  выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.**Основные виды движения:**1.Бросание мяча вверхи ловля его двумя руками. (5-8р)2. Ползание «Медвежата». Ребенок-«медвежонок» стоит на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу: «За малиной!» – быстро ползет до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи и т.д). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.**3.** «Веселые лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед-прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. (2р) |
| **Подвижные игры:*****«Мы топаем ногами».***Родитель вместе с ребенком становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом выполняют упражнения:Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем.С этими словами дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время родитель говорит: «Стой!». Замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно опустить руки. ***«Найди свой цвет».***В двух  местах положены кегли (или кубики) разных цветов. Ребенок и родитель занимает место вокруг кубика определенного цвета. Родитель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем  разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» все  стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игру. |
| **Так же, прошу обратить внимание на предложенный мной здоровьесберегающий компонент:** |
| ***Пальчиковая гимнастика:*****Гонки**Раз, два, три, четыре, пять.*(Возят машинку по каждому пальчику вперед и назад, начиная с большого пальца.)*Можно гонки начинать.*(Теперь начиная с безымянного.)*По кругу, по кругу. Вперед и назад,*(Теперь по кругу в одну и другую сторону.)*Но пальцы машинку мою тормозят.*(Вновь катают машинку по пальчикам, которые слегка согнуты.)*Закрылись. Машинка стоит в гараже.И фары погасли, не светят уже.*(Сжимают кулак. Заглядывают в маленькое отверстие в кулаке.)* | ***Дыхательная гимнастика:***Подуть на сомкнутые и слегка расслабленные губы так, чтобы они начали вибрировать.Ехал, ехал, до реки доехал.Как перебраться на другой берег?Кругом вода, одна вода.Поплыл на лодочке туда.Бегает в калошахБыстрее, чем лошадь. |