**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 калошах  Быстрее, чем лошадь. |