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

**ПОДГОТОВИТЕДЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разминка:**Ходьба между ориентирами. Бег на месте.  **Гимнастика:**  1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).  2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5 раз).  3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.  4. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3–4 – исходное положение (5 раз).  5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.  **Основные виды движения:**  1. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. (2-3р)  2. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. (2-3р)  3. «Пройди – не задень». Ребенок выполняет ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо). Повторить 2–3 раза.  4.«Мяч водящему» Передача мяча руками в парах. Любым способом. | |
| **Подвижные игры.**  **«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.  **«Вершки и корешки».**   Водящий бросает ребятам мяч, называя при этом вершки или корешки. Ребенок ловит мяч и бросает его обратно, назвав нужное слово.  Например:  Водящий. Баклажаны. Ребенок. Вершки. Водящий.Редька. Ребенок. Корешки. Водящий. Капуста.  Ребенок. Вершки. Водящий. Чеснок. Ребенок. Корешки. | |
| **Так же, прошу обратить внимание на предложенный мной здоровьесберегающий компонент:** | |
| ***Пальчиковая гимнастика:***  Кормушка  Сколько птиц к кормушке нашей  *(Ритмично сжимают и разжимают ку­лачки.)*  Прилетело? Мы расскажем.  *(Машут перекрестно сложенными ладонями.)*  Две синицы, воробей,  Шесть щеглов и голубей,  Дятел в пестрых перышках.  *(На каждое название птицы дети загибают по одному* пальчику на обеих руках, начиная с больших.)  Всем хватило зернышек!  *(Трут большие пальчики об указательные, как бы насыпают корм в кормушку.)* | ***Дыхательная гимнастика:***  **Забей мяч в ворота**  На каждый стол на противоположный от детей край ставится по два кубика (это «ворота») на расстоянии 10 см друг от друга. Дети дуют на ватные шарики («мячи») так, чтобы попасть в «ворота». |