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

**СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разминка:** Ходьба по кругу, остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы ; на носках.  **Гимнастика:**  1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч взять двумя руками вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).  2. И. п. – ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, руки вперед; вернуться в исходное положение (5 раз).  3. И. п. – сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).  5. И. п. – сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2–3 раза в каждую сторону).  6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны  **Основные виды движения:**  1. Ползание с опорой на ладони и колени; ступни («по медвежьи). (2-3р)  2. Прыжки на двух ногах. (2-3р)  3. Бросить мяч вверх и поймать (8-10р) | |
| **Подвижные игры.**  ***«Автомобили».***Ребенок получает руль (картонный или представляет, что у него в руках руль). По сигналу родителя: «Зеленый» -ребенок «едет» по всей комнате. На другой сигнал «Красный» автомобиль останавливаются. Игра повторяется.  ***«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:***  **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. |