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

**СТАРШАЯ ГРУППА (5-6лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разминка:**Ходьба с перешагиванием через кубики (по одной стороне комнаты кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70–80 см).  **Гимнастика:**   1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —рук вперед, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 – исходное положение. То ж левой рукой, и так поочередно.   2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, положить мяч н пол между ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.   3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой.   4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 – присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 – вернуться в исходное положение.   5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.   6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1–8 — ноги врозь, ноги скрестно; 2–3 раза.  **Основные виды движения:**  1. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. (2-3р)  2. Ходьба по полу (шнуру, скакалке лежащей на полу), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. (2-3р)  3.«Мяч в кругу» Родитель с ребенком встают напротив друг друга.  Прокатывают  мяч ногой (пас ногой), друг другу. (8-10р) | |
| **Подвижные игры.**  ***«Охотник и зайцы»***  Родитель охотник, ребенок – заяц. На одной стороне комнаты отводится место для охотника, на другой – дом зайца. Охотник ходит по комнате, делая вид, что ищет следы зайца, а затем возвращается к себе в дом. Заяц выпрыгивает из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» – заяц убегают в дом, а охотник бросает в него мяч. Если охотник попал в зайца, то он считается подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется. *Во избежание травм в данной игре лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.*  ***«Карусель».***Родитель и ребенок взявшись за руки идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:  Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кру-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом.  После того как дети пробегут 2–3 круга, родитель подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и  продолжают ходьбу и бег. Затем родитель вместе с ребенком произносит:  Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!  Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» «карусель» останавливаются. | |
| **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». |