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

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4года)

**Разминка**: Ходьба,бег.

**Гимнастика**:

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки у груди. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх; наклониться, коснуться руками пола; выпрямиться, руки вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поворот вправо (влево), руки вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки у груди. Присесть, руки вперед. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

5. И. п. – стоя , ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

**Основные виды движения:**

1. Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние 1м.), не задевая их. (2-3р)

2. «Пингвины». Прыжки на двух ногах в прямом направлении с мешочком, зажатым между колен. (2р)

**Подвижные игры:**

 «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг – это болото. Ребенок становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – он лягушка. Родитель произносит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Ребенок прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста родитель хлопает в ладоши – пугает лягушонка, а он прыгает в болото и присаживается на корточки. Игру можно повторить.

 «По ровненькой дорожке»

Ребенок идет по кругу и выполняет движения в соответствии с текстом, который произносит родитель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам…

В яму – бух!

Ребенок выполняет ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму – бух!» присаживается на корточки. «Вылезли из ямы», – и ребенок поднимается. Игру можно повторить.

**Так же, прошу обратить внимание на предложенный мной здоровьесберегающий компонент:**

**Пальчиковая гимнастика:**

Всюду, всюду мы вдвоем

Неразлучные идем.

(Средний и указательный пальчики «шагают» по столу.)

Мы гуляем по лугам,

Вниз по лестнице сбежали,

Вдоль по улице шагали.

После лезем под кровать,

(Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку, кроме последней.)

Будем там тихонько спать.

(Кладут ладони на стол.)