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

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

**Разминка**: 1. Ходьба , на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками.

**Гимнастика**:

1. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – руки в стороны;

2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя на стуле, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поворот, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя лицом к стулу, руки на спинке стула. 1 – присесть; 2 – встать в и.п. (3–4 раза).

5. И. п. – стоя правым боком к стулу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль стула на счет «1–8»; поворот кругом и повторить прыжки (3–4 раза).

**Основные виды движения**:

1. Бросание мяча вверх 1 рукой и ловля 2 руками. (10-12р)

2..Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. (2-3р)

3. Ползание между предметами на ладонях и ступнях. (2-3р)

**Подвижные игры**.

 «Летает – не летает».

Ведущий называет предметы. Если предмет летает- ребенок поднимает руки вверх или в стороны. если не летает-руки опускает. Ведущий может сознательно ошибаться, при этом у ребенка руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать руки, если назван нелетающий предмет.

«По местам».

Играющие встают около кубика (кегли) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал ребенок должен найти свое место в кругу. Игра повторяется 2–3 раза. (можно кубики поменять местами).

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

**Пальчиковая гимнастика:**

Тигр, жираф, огромный слон,

Зебра, пума и бизон,

Два шакала, бегемот,

Он стоит разинув рот.

А над ними — царь зверей.

Назови его скорей!

(На каждое название животного загибают по одному пальцу, начиная с мизинца правой руки. К концу стихотворения, назвав льва, дети сжимают все пальцы в кулаки.)

**Дыхательная гимнастика:**

Катит бревнышки бобер…

Положите на край стола несколько гладких палочек. Пусть ребенок присядет перед столом так, чтобы палочки лежали напротив его губ, и дует на них, вытянув губы «трубочкой». Палочки должны катиться по столу.