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

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)

**Разминка**: Ходьба по сигналу «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» – ходьба на носках семенящими шагами.

**Гимнастика**:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, веревку вниз. Поднять веревку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, веревку вниз. Веревку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, веревку вниз. Веревку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее веревкой, опустить ногу, веревку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, веревку на грудь. Веревку вверх, наклон вперед, коснуться веревкой носка правой (левой) ноги; поднять веревку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, боком к веревке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль веревки, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

**Основные виды движения**:

1. Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой, приставным шагом, руки на пояс. (2-3р)

2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. (круги из веревки), между предметами, поставленными в ряд (2-3р)

3.Прокатывание мяча в прямом направлении и бег за ними на другую сторону комнаты.(2-3р)

**Подвижные игры**.

«Птички и кошка». В середине комнаты выкладывает круг из веревки или шнура. Ребенок становятся по кругу с внешней стороны. Родитель водящий – «кошка», которая находится в центре круга; ребенок– «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птичка» прыгает в круг, «летает». «Кошка» просыпается, произносит: «Мяу!», и начинает ловить «птичку», а она улетает за пределы круга. Пойманного «птенчика» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется, водящий ребенок.

«Самолеты»Ребенок встает рядом с каким - нибудь предметом (кегля, кубик и т.д; или в круг из веревки). Он изображает летчика. По сигналу : «К полету!» – ребенок выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью – «заводит мотор». На следующий сигнал: «Полетели!» – ребенок поднимает руки в стороны и бегает – «летает» в разных направлениях по всей комнате. По сигналу: «На посадку!» – ребенок-«самолет» находит свое место (у своего кубика).

**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.)

**Дыхательная гимнастика:**

Длительно произносить звук [3]. При этом губы сложить в улыбку, а языком упереться в нижние зубы (артикуляция та же, что и при произнесении звука [С]).