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

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6лет)

**Разминка**: Ходьба между предметами.

**Гимнастика:**

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.

2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.

4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 —правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–4 —попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2–3 раза.

6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.

**Основные виды движения:**

1.Ходьба (по веревке) боком приставным шагом, руки на пояс. (2-3р)

2.Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (рас. 3–4 м). (2-3р)

3. «Сбей кеглю». Ребенок встает на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли . Задание: прокатывая мячвперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю. ( 2–3 р.)

**Подвижные игры.**

«Пингвины». По сигналу ребенок зажимают мешочек ( мяч) между колен и прыгает на двух ногах по кругу . Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется

«Быстро в колонну». Ребенок и родитель встают у кубиков разног цвета. По сигналу расходятся (разбегаются) в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место у кубика. Игра повторяется 2 раза.

**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.