**Понедельник 18.05.2020г**

***«Всей семьёй мы не скучаем, в игры разные играем»***

Уважаемые родители!

Предлагаю вам провести время дома с пользой для вашей семьи и поиграть в интересные игры.



**Спортивные гонки**

**Цель игры:** разучить и помочь детям запомнить движения, соответствующие разным видам спорта.

Отрадную для каждого ребёнка бесконечную беготню можно с успехом превратить в симпатичные и никогда не надоедающие спортивные гонки.

Для того чтобы обозначить границы беговой дистанции, следует поставить в противоположных сторонах комнаты два стула.

Уговоритесь с детьми, что им надо будет бегать, огибая стулья. Взрослый может показать маршрут движения, пробежав его с детьми.

Несколько раз, пробежав маршрут по обычной круговой границе, покажите, что его можно видоизменить, сделав **«восьмёрку»** т.е. пересекая комнату по диагонали. Далее движения детей становятся более разнообразными. Сначала взрослый предлагает детям пробежать (пройти) несколько кругов обычным шагом.

После этого даёт первую команду: «А теперь бежим на лыжах! » При этом он должен показать, какой должна быть поза лыжника. После нескольких кругов «бега на лыжах» можно сменить технику. «Превращаемся в конькобежцев». Для этого надо заложить руки за спину, корпус наклонить вперёд, а ноги большими шагами имитируют движения конькобежца. Конькобежцев сменяют фигуристы. Чтобы фигуристам было интереснее изображать танцевальные фигуры, можно включить какую - нибудь танцевальную мелодию.

«Фигуристов сменяют боксёры!» Эти спортсмены двигаются вперёд мелкими пружинистыми прыжками, на ходу выполняя резкие выпады вперёд руками – «удары по противнику» и т.д.

Подобное чередование движений сделает обычную беготню интересной и увлекательной настолько, что детям долго не захочется закончить эту игру.

**Вторник -19.05.20г**

**Физкультура дома**

Уважаемые, родители! В условиях домашней самоизоляции необходимо уделять время двигательной активности, заниматься с детьми физическими упражнениями.

Утром делайте зарядку. Выполняйте знакомые вам упражнения под весёлую музыку.

Если у вас дома есть физкультурный уголок - это замечательно! Пусть ваш малыш там занимается, но с соблюдением правил безопасности.

Если есть скакалка, то можно попрыгать на ней, можно выполнить упражнения для мелкой моторики рук. Например, завязать на скакалке узелок, скрутить из нее «улиточку» и т.п.

Думаю, в каждом доме есть мяч, с которым можно выполнить разнообразные упражнения для рук и ног на месте. Например, покатать мяч ногой вперёд-назад, по кругу, передавать мяч от одной ноги к другой; подбрасывать и ловить мяч руками, отбивать об пол правой и левой рукой, сделать «вертушечку», покататься животиком на мяче и много других упражнений. Спросите у вашего ребёнка, какие он знает упражнения, и он вам обязательно покажет, как с мячом занимался в детском саду.

Вместо мяча можно использовать воздушный шарик. Подбрасывать и ловить его, отбивать правой и левой ладошкой вверх. Этим шариком поиграйте в бадминтон: вместо воланчика воздушный шарик, а вместо ракеток ладошки. Надувайте шарик, это будет дыхательная гимнастика полезная всем: и вам, и вашему малышу.

В домашних условиях можно выполнять разнообразные упражнения для развития гибкости и равновесия.

Все упражнения выполняйте вместе с ребёнком, ему это очень понравится! А можете предложить ему самому провести «физкультурное занятие» с вами. И не забудьте похвалить его за это!

Желаю вам удачи и крепкого здоровья!!! Физкульт-Ура!!!

Предлагаем сделать своими руками развивающую игрушку «**Бильбоке».** <https://www.youtube.com/watch?v=Bm5H2xEtZQ8>

Игра развивает ловкость, координацию движений, сноровку и меткость.



|  |
| --- |
|  |
|  |



**Среда -20.05.20г**

***Сказочные герои***

**Цель игры:** использование в ритмических действиях мотивов фольклорных сказок; разучивание и закрепление движений традиционных сказочных героев, известных детям по знакомым книгам и мультфильмам.

Взрослый говорит о том, что сейчас дети будут **«превращаться» в разных сказочных героев:** они будут двигаться в образе этих героев по кругу. Но движения этих сказочных героев будут непростые, а характерные для каждого из героев разных сказок: людей, зверей, волшебных персонажей, поэтому детям - исполнителям придётся двигаться в нужном ритме и характере.

Начинать игру надо со знакомства детей с одним – двумя персонажами и их действиями. Вот в каких героев могут «превращаться» дети.

|  |  |
| --- | --- |
| **Сказочный герой** | **Двигательные воплощения** |
| Иван царевич скачет на Сивке – бурке. | *Руки вытянуты вперёд, словно держат уздечку коня; подскоки в полуприсяде.* |
| Летит Жар - птица | *Лёгкий бег на носках, руки делают плавные взмахи.* |
| Идёт Василиса Прекрасная | *Движение лёгкими маленькими шагами с носка. В правую руку можно взять платочек – настоящий или воображаемый* |
| Шагает Буратино. | *Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ходьба с высоким подниманием колен.* |
| Идёт Мишка косолапый | *Голова опущена, руки округлены, ступни ног повёрнуты вовнутрь, ходьба вперевалочку.* |
| Летят гуси - лебеди | *Лёгкий бег на носках, руки делают плавные взмахи, шея вытянута вперёд.* |
| Шагают великаны | *Ходьба широким шагом с большим размахом рук.* |
| Идут гномы | *Корпус согнут, голова и руки прижаты к корпусу, мелкий шаг.* |
| Скачет лягушка- квакушка | *Пальцы рук растопырены , глаза округлены, прыжки вперёд одновременно двумя ногами.* |
| Шагает оловянный солдатик | *Чёткий военный шаг с резкими отмахами рук.* |

**Четверг -19.05.20г**

Веселая МУЛЬТ-зарядка <https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE>

Что же, если вашим детям зарядка кажется скучной, превратите ее в веселую игру с нашим набором карточек «Нескучная зарядка».

<https://prosv.ru/pages/neskuchnaya-zaryadka-dlya-rebyat.html>

**Правила игры:**

1. Карточки можно разрезать и положить в мешочек/ либо же используем лист целиком
2. Ребенок закрывает глаза и тянет одну карточку. Если берем целый лист, ведущий вращает его на столе, а ребенок опускает палец, случайно выбирая персонажа.
3. Смотрим, какой персонаж у нас выпал. А теперь повторяем упражнение, которое демонстрирует герой: приседаем, делаем выпады или наклоны.

Если не очень понятно, чем занимается мисс Редиска или сэр Горошек — подключаем фантазию или просто танцуем.



**Пятница-20.05.20г**

Из-за карантина вся семья постоянно проводит время дома. И если для взрослых не проблема самоорганизоваться, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Кроме того, пребывание на детских и спортивных площадках запрещено. Поэтому самое время приучить детей к регулярной зарядке.

**Почему для детей важна двигательная активность**

Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.

Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

Комплекс упражнений вместе с ребенком <https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA>

Упражнения для зарядки

Для зарядки можно использовать такой комплекс упражнений:

* ходьба на месте или по кругу;
* бег на месте в легком темпе;
* вращения головой по кругу;
* прыжки на месте на одной или двух ногах;
* наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево;
* приседания;
* вращения тазом по кругу.

**Длительность зарядки**

Продолжительность зарядки зависит от возраста ребенка:

* 1 —2 года — до 5 минут;
* 3 — 4 года — 5—8 минут;
* 5 —6 лет — до 10 минут;
* 7 —10 лет  —10 —15 минут;
* с 10 лет — 15 —20 минут.



**Как заинтересовать ребенка зарядкой**

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.

Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Иначе в его сознании закрепится ассоциация «плохое настроение — зарядка».

Можно добавить игровые элементы, например, поиграть в супергероев, которые разминаются перед тем, как спасать мир. Зарядка пройдет намного веселее, если на фоне включить энергичную музыку или те песни, которые любит ребенок.

Самоизоляция — не время унывать. Это отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним и после окончания карантина.