**Уважаемые родители,**

у многих из вас появилось время для общения с детьми, прошу вас, проведите его с пользой. Я предлагаю вам упражнения которые можно выполнять в домашних условиях, пожалуйста, поиграйте со своими детьми, и я уверена, это поднимет настроение и вашим детям и вам.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Образовательная область, тема занятия** | **Программные задачи** | **Рекомендуем ВАМ с детьми** |
| **1.** | **Физическое развитие** | 1. Упражнять детей в беге наперегонки.  2. Совершенствовать технику запрыгивания на предмет высотой 5 см и спрыгивании с него на согнутые ноги  3. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнур | Игры с детьми: **«Кто быстрее»** Поставить стул на противоположной стороне комнаты, встать вместе у условленной черты. По команде: «Раз, два, три – беги!» добежать до стула и сесть на него. Выполнить упражнений 3-4 раза. **«Подпрыгни до воздушного шара»** Натяните шнур на котором привязаны шары так, чтобы они находились выше вытянутых рук ребенка. Родитель предлагает малышу подпрыгнуть и ударить по шару руками. Высота привязанных шаров регулируется в зависимости от роста детей и их возможностей. **«Запрыгни на меня»** Можно использовать бордюр на улице – ребенок встает к нему лицом, сгибает ноги в коленях и оттолкнувшись запрыгивает на него. Обратно разворачивается и спрыгивает вниз на согнутые ноги.   1. **Бегаем «Змейкой»**   Ставим в комнате 2 – 3 табуретки (стула, кегли и т д), ребенок должен оббежать их и по прямой вернуться к старту.   1. **«Прыгни через шнур»**   На полу протягивают шнур. Дети подходят к шнуру и по сигналу воспитателя перепрыгивают через него:  - на двух ногах;  - стоя к шнуру боком. |

С уважением инструктор по физической культуре Чайникова Ольга Владимировна