Старшая группа

I часть. Ходьба на месте 30 сек. Бег на месте до 1 минуты.

Пальчиковая гимнастика «Овощи»

Хозяйка однажды с базара пришла, *(«Шагают» пальчиками*
Хозяйка с базара домой принесла *по столу)*
Картошку, *(Загибают по одному пальчику)*
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свеклу.
Ох!.. *(Хлопок.)*
Вот овощи спор завели на столе — *(Попеременные удары*
Кто лучше, вкусней и нужней на земле, *кулачками и ладонями.)*
Картошка? *(Загибают пальчики.)*
Капуста?
Морковка?
Горох?
Петрушка иль свекла?
Ох! *(Хлопок.)*

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 —- руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; З — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).
4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).
6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).

Для выполнения основных видов движения вам понадобится сшить набивной мешочек, заполнить его можно крупой горох или фасоль.

Основные виды движений.

1. Ползание на четвереньках по прямой (2 - 3 раза).
2. Прыжки через короткую скакалку на месте 20 прыжков.

3. Ходьба по прямой боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе – 2 - 3 раза.

Малоподвижная игра "Холодно горячо"

Родитель «ведущий» прячет любой предмет в комнате. Ребенок входит и ищет предмет. А родитель ходит за ним и говорит:
холодно…тепло,…горячо…помогая найти спрятанный предмет.

Уважаемые родители убедительная просьба отправлять фото или видео – отчет о выполненном занятии ежедневно на электронную почту
komissarova.s2017@yandex.ru