**РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РОДИТЕЛЯМ** старшей и подготовительной группы **на АПРЕЛЬ месяц**

***Предлагается выполнять в домашних условиях***

**«Спортивная разминка»** (упражнения выполняются по 6-8 раз)

( И.п. - исходное положение)

1. « Бег на месте»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе

Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (16раз)

1. « Силачи»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки

1- с силой согнуть руки к плечам, локти смотрят в стороны.

2- и.п.

1. «Боковая растяжка»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой

2- и.п., то же в другую сторону

1. « Повороты туловища»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2- и.п.

1. «Выпады в стороны»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе

1- выпад правой ногой вправо, спина прямая

2- и.п.

3- выпад влево, 4-и.п.

1. «Наклоны вниз»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе

1-3 наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать!)

4- и.п.

1. «Прыжки»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе.

В.: 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше, руки вверх.

1. Упражнение на дыхание «Дровосек»

**Закреплять: повороты направо/налево, ходьба в глубоком приседе.**

**Развивать и закреплять основные виды движений (ОВД)**

Прыжки: \* ноги врозь - хлопок над головой, ноги вместе — руки вниз.

\* на одной ноге (правой, левой) в продвижении.

\* перепрыгивание через 2 линии («перепрыгни лужу»).

Равновесие: \* Перешагивание через предметы (выс. 20-25см).

\*Стойка на одной ноге «Цапля» ( руки в стороны, носок прижат к колену)

Упражнения с мячом:

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз).

Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз).

Отбивание мяча на месте двумя руками и одной рукой (не менее 10 раз).

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

**Подвижные игры**

**Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю» («Боулинг»)**

Задачи: развивать координацию движений, глазомер, умение прокатывать мяч, попадая в цель.

Атрибуты и оборудование: мячи средних размеров, кегли или другие предметы

Описание игры.

Играющие становятся в шеренгу за линию, в 3-5 м от которой находятся кегли (можно сразу несколько кеглей поставить, как в «Боулинг»)*.* Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий может считать, сколько раз он сбил кеглю.

**«Догони свою пару»**

Задачи:учить детей действовать по сигналу; упражнять в беге; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Описание игры:

Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

**Малоподвижная игра «Летает, не летает»**

**Задачи:** закреплять знания детей о летающих и нелетающих объектах; воспитывать выдержку, терпении.

**Описание игры:**

Ребенок и взрослый стоят друг напротив друга. Взрослый начинает называть одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назвал летающий предмет, если не летает - присесть на корточки.

**Малоподвижная игра «Сделай фигуру»**

**Задачи: развивать внимание, творческое воображение.**

**Описание игры:**

**По сигналу взрослого дети ходят (можно под музыку). Взрослый говорит «Замерли» или выключает музыку, дети принимают фигуру какого-нибудь сказочного героя или животного и т. п. Взрослый должен угадать.**

**Ребенка не нужно заставлять**

**заниматься физкультурой – он сам нуждается**

**в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.**

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДРОВЬЯ!**

**Инструктор по физической культуре**

**Балашова Вера Анатольевна**