**РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РОДИТЕЛЯМ** средней группы **на АПРЕЛЬ месяц**

***Предлагается выполнять в домашних условиях***

**Общеразвивающие упражнения с кубиками №3:** *(дозировка 5-6 раз)*

 (И.п.- исходное положение; о.с.- ноги вместе, руки опущены)

1. И.п.: о.с., кубики в обеих руках внизу.

1-встать на полупальцы, кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга, 2-и.п.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, кубики перед грудью. 1 – наклониться вперед-вниз, положить кубики на пол; 2 – в и.п., без кубиков; 3 – наклониться вперед, взять кубики; 4 – в и.п.
2. «Светлячок зажигает фонарик»

 И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, 1 – наклон вправо,

 поднять левую руку с кубиком вверх («зажгли фонарик»), правая рука

 за спиной, согнутая в локте; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, правая рука с

 кубиком вверх, левая рука за спиной, согнутая в локте; 4 – в и.п.

1. И.п.: о.с., кубики в обеих руках в стороне. 1-поднять ногу, согнутую в колене, ударить кубиками под коленом, 2-и.п. То же с другой ноги.
2. «Повернись»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед. 1 – поворот вправо (влево), руки развести в стороны; 2 – и.п.

1. «Дотянись».

И.п.: сидя, ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади.

1-2- дугой руки вверх, наклон вперед, дотянуться до кубиков,

3-4- и.п.

1. «Перепрыгни через брусок»

И.п.: о.с. перед кубиками (положены рядом друг с другом), руки на поясе. Выполняем прыжки на двух ногах через кубики . Чередовать с ходьбой на месте. *(8 прыжков/2)*

1. Упражнение на дыхание «Дровосек»

Исходное положение: стоя, ноги расставлены в стороны

Упражнение: поднять руки вверх (пальцы переплетены вместе «замок») – «вдох», наклон вниз – «удар топором» (руки опускаются вниз, между ног) – выдох. На выдохе произносить протяжно звук **«у-ух».**

Повтор 4-5 раз

**Закреплять: повороты направо/налево; правая/левая рука (нога)**

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

Прыжки: \* Перепрыгивание через линии (4-5шт).

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

\* Прыжки ноги вместе - ноги врозь в продвижении вперед

 (8 раз по 4).

Равновесие: \* Перешагивание через линии, кубики( прямо и боком)

Упражнения с мячом:

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 5 раз).

Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (не менее 5 раз).

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками (снизу, от груди, 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.

**«Воробышки и автомобиль»**

Дети встают у стульчика или скамейки на одной стороне площадки - это воробышки в гнёздышках. На противоположной стороне становится взрослый - он изображает автомобиль. После слов *«Полетели, воробышки, на* *дорожку»* ( или включается музыка) дети бегают по площадке, размахивая руками – крылышками. По сигналу

инструктора *«Автомобиль едет, летите воробушки, в свои*

 *гнёздышки!»* (музыка выключается) автомобиль выезжает из гаража, воробышки улетают в гнёзда. Автомобиль возвращается в гараж.

**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**