**РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РОДИТЕЛЯМ** первой младшей группы **на АПРЕЛЬ месяц**

***Предлагается выполнять в домашних условиях***

 ***Общеразвивающие упражнения: «Мы как Воробышки»***

 (И.п.- исходное положение. Дозировка по 4-5 раз)

1. ***«Покажите крылышки»***

И.п.: ноги вместе, руки опущены.

1-2 поднять руки в стороны со словами «чик-чирик»,

3-4 опустить руки.

1. ***«Воробышки показывают грудку»***

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- поворот корпуса вправо/влево,

2- и.п.

1. ***«Воробышки клюют зёрнышки»***

И.п.: ноги вместе, руки опущены.

1-4 присесть, касаясь руками пола, произнести «клю-клю-клю»,

5-8 вернуться в и.п.

1. ***«Воробышки пьют водичку»***

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены.

1-2 наклон вперед, руки отвести назад (прямые), носик поднят вверх (спинка прямая) 3-4 вернуться в и.п.

1. ***«Воробышки сушат крылышки»***

И.п.: ноги вместе, руки опущены.

1-6 Взмахи руками перед собой,

7-8 и.п.

1. ***«Воробышки прыгают»***

И.п.: ноги вместе. Прыжки на месте на правой/левой ноге.

1-4 прыжки на месте,

5-8- ходьба на месте.

***Упражнение на дыхание:*** Повтор упражнения №1

(когда руки в стороны - вдох, руки опускаем – выдох)

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

Прыжки: Прыжки на двух ногах на месте (как «зайчики», «мячики»).

Прыжки на двух ногах в продвижении вперед (рас. 2-3м)

Равновесие: Перешагивание через линии, кубики.

 Ходьба по ограниченной поверхности (по узкой дорожке)

Упражнения с мячом:

Бросание мяча вдаль двумя руками (из-за головы)

Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзину) рас. 1-1.5м

 **Подвижные игры**

**«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.

 **«Солнышко и дождик»**

Дети сидят на стульчиках или скамейках. Взрослый говорит: *«Солнышко!* *Идите гулять!»*. Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов *«Дождик!* *Скорей домой!»* они бегу на свои места. Игра повторяется несколько раз.

Другой вариант: дети не бегут на свои места, а взрослый раскрывает зонтик, ребята прячутся под зонтик к взрослому.

 **Малоподвижная игра «Ровным кругом»**

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

*Ровным кругом*

*Друг за другом*

*Мы идем за шагом шаг,*

*Стой на месте!*

*Дружно вместе*

*Сделаем вот так!*

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает взрослый.

**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**