**РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РОДИТЕЛЯМ** второй младшей группы **на МАЙ месяц**

***Предлагается выполнять в домашних условиях***

***Общеразвивающие упражнения: «С мячом»***

(Дозировка 4-5 раз)

1. ***«Покажи свой мяч»***

И.п.: о.с., мяч внизу. 1- поднять мяч вверх; 2-и.п.

1. ***«Повернись»***

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в вытянутых руках. 1-поворот корпуса вправо (влево), 2- и.п.

1. ***«Вот он»***

 И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. 1 – наклон вперед, мяч

 вперед, сказать «Вот он» (колени не сгибать!); 2- и.п.

1. ***«Прокати вокруг себя»***

 И.п.: сидя по–турецки, мяч на полу перед собой. 1-3- катим мяч вокруг себя

 вправо, 4- и.п. Тоже в другую сторону.

1. ***«Не отпусти»***

И.п.: сидя, мяч зажат между ног, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги в коленях, не выпуская мяч; 2 – и.п.

1. ***«Мячики»***

И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в чередовании с ходьбой. (8 прыжков/2 раза в каждую сторону)

1. ***Упражнение на дыхание «Сдуваем пёрышко»***

Мяч в согнутых руках перед собой. Делаем глубокий вдох, на выдохе дуем на верх мячика, как бы сдувая перышко. Повторяем 5-6 раз. Выдыхаем постепенно, не торопимся.

**Закреплять: правая/левая рука, правая/левая нога**

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

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

 Прыжки на двух ногах через линию, веревочку, ленточку.

 Прыжки на двух ногах из кружка в кружок.

 Прыжки на правой/левой ноге на месте.

Равновесие: Перешагивание через линии, кубики.

 Ходьба по ограниченной поверхности (по узкой дорожке, по

 шнуру, скакалке.)

 Ходьба по кирпичикам, дощечкам, положенным на рас.15см.

 Ходьба по извилистой дорожке между кубиков, кеглей.

Ползание: Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности.

 Ползание под верёвку, дугу (В: 40 см.)

 Пролезание боком в обруч, расположенный вертикально.

Упражнения с мячом:

Прокатывание мяча друг другу (сидя - ноги врозь, стоя на коленях)

рас. 1-1.5м

Перебрасывание мяча друг другу (снизу) рас. 1-1.5м

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

Бросание мяча из-за головы вперед.

Катание мяча с горки (с наклонной поверхности)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

 **Подвижные игры**

 **«Поезд»**

 Инструктор предлагает детям встать друг за другом, сам становится впереди них и

 говорит: ***«Вы будете вагончиками, а я – паровозом».***  Паровоз даёт гудок – и поезд

 начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается

 звуками, которые произносят играющие ***«Чу-чу-чу»*.** Время от времени паровоз

 замедляет ход и останавливается, инструктор говорит: ***«Вот и*** ***остановка».***Затем

 паровоз вновь даёт гудок – и поезд движется дальше. На остановке можно выйти

 погулять, нарвать цветов, собрать ягод, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети

 должны быстро построиться в колонну за паровозом. Игра повторяется 3 раза.

 **«Кот и мыши»**

 С помощью шнура огораживается место для мышек. Выбирается кот, он садится на

 стул (в нашем случае - ВЗРОСЛЫЙ). Мышки сидят в норках. Инструктор говорит:

 *Кошка мышек сторожит,*

 *Притворилась, будто спит.*

 Мышки вылезают из норок и начинают бегать. Через некоторое время инструктор

 говорит:

 *Тише, мышки, не шумите,*

 *Кошку вы не разбудите…*

 Это сигнал кошке; она встаёт со стула, громко произносит *«мяу»* и начинает ловить

 мышей, которые бегут в свои норки.

**Малоподвижная игра «Зайка»**

Дети превращаются в зайчиков, приседают на корточки, изобразив руками ушки.

 ***Зайка беленький сидит*** *дети присаживаются на корточки и руками*

 ***И ушами шевелит,*** *изображают, как зайка шевелит ушками.*

 ***Вот так, вот так,***

 ***И ушами шевелит!***

 ***Зайке холодно сидеть,*** *поглаживают то одну, то другую руку,*

 ***Надо лапочки погреть,***

 ***Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,*** *слегка прихлопывают в ладошки..*

 ***Надо лапочки погреть!***

 ***Зайке холодно стоять,*** *Поглаживание ног*. *Затем встают.*

 ***Надо зайке поскакать!***

 ***Скок-скок-скок-скок,*** *подпрыгивают на двух ногах*

 ***Надо зайке поскакать!***

.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДРОВЬЯ! Берегите себя!**

**Инструктор по физической культуре**

**Балашова Вера Анатольевна**