**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**