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

***Предлагается выполнять в домашних условиях***

**Общеразвивающие упражнения с мячом №1:** *(дозировка 6 раз)*

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

1. «Мяч вверх».

И.п.: о.с., мяч опущен. 1-поднять мяч вверх, подняться на носки.

2- и.п.

1. «Повороты корпуса».

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в вытянутых руках.

1- поворот вправо (влево), 2- и.п. *(по 3раза в каждую сторону)*

1. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках над головой.

1 – наклониться вниз, коснуться мячом пола (колени не сгибать!);

 2 – и.п. *(6 раз)*

1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч внизу, в обеих руках.

1 -приседание с выносом мяча вперед; 2 – и.п*. (6 раз)*

1. «Складка»

И.п.: сидя на полу, мяч на ногах. 1-3 прокатывание мяча до носков,

4- и.п.

Наклоняемся к ножкам, колени не сгибаем, спинку держим прямо.

1. «Лодочка»

И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках (смотрим на мяч)

Одновременно приподнять руки и ноги от пола, 4- и.п. *(4-6 раз)*

1. И.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки «Мячики», чередуя с ходьбой на месте (8 раз/2)
2. Повторить упражнение №1 с восстановлением дыхания.

**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) на месте, в продвижении.

\* Прыжки ноги вместе - ноги врозь на месте, в продвижении

 вперед (8 раз по 4).

 \* Подскоки в продвижении.

 \* Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская

 перекладин, пытаясь применить чередующий шаг.

 \* При лазанье переходить с пролёта на пролёт приставным

 шагом вправо, влево.

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

 \* Ходьба по шнуру (скакалке) положенному прямо, по

 кругу, змейкой.

 \* Ходьба с мешочком на голове в прямом направлении.

Ползание, лазанье:

\*Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием и подползанием под верёвку, дугу, палку, поднятую на высоту (40-60см), прямо, боком.

\*Пролезание в обруч приподнятый от пола на 10см.

\*Ползание на четвереньках между предметами «змейкой».

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).

\*Бросание мяча о стену и ловля его.

\*Катание мяча между двух линий, в цель, по наклонной поверхности.

**Подвижные игры**

**«У медведя во бору»**

 На одной стороне площадки - дом детей, в центре - опушка леса, на другой стороне - место для медведя (взрослый или ребенок)

На слова ***«Идите гулять» -*** дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды:

 ***У медведя во бору***

 ***Грибы, ягоды беру,***

 ***А медведь сидит***

 ***И на нас рычит.***

После слов медведь с рычанием встаёт, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе.

**«Охотник и зайцы»**

 Выбирают охотника, остальные дети зайцы. Зайцы сидят в кустах (по гимнастическим скамейкам, бревнам и т.д.). В 3-4 м от кустов чертят круг или кладут обруч - дом охотника. у него 2-3 маленьких мяча (снежка). Зайцы выбегают из ку­стов и прыгают по площадке перед домом охотника. По сигналу *«Охотник!»* зайцы убегают, а охотник стреляет в них - бросает мячи (бросать можно только в ноги). Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника. После 1 - 2 повторенийвыбирают нового охотника*.*

**Малоподвижные игры**

 **«Любопытная Варвара»**

Дети стоят врассыпную, руки опущены.

Любопытная Варвара *Наклоны головы вправо – влево.*

Смотрит влево, смотрит вправо, *Повороты головы влево – вправо.*

Смотрит вверх и смотрит вниз, *Голова назад – вперёд.*

Чуть присела на карниз *4 пружинки.*

И с него свалилась вниз. *Сесть вниз.*

 **«Буратино»**

Дети стоят врассыпную, руки опущены.

Буратино потянулся *Потянуться, руки поднять вверх.*

Раз нагнулся, два нагнулся, *2 наклона: вправо – влево.*

Руки в стороны развёл *Развести руки в стороны.*

Видно ключик не нашёл.

Чтобы ключик отыскать

Нужно на носочки встать. *Встать на носки.*

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДРОВЬЯ!**

**Инструктор по физической культуре**

**Балашова Вера Анатольевна**