**РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РОДИТЕЛЯМ** старшей и подготовительной группы **на МАЙ**

**Общеразвивающие упражнения с мячом ( дозировка по 8 раз)**

 

 

**Закреплять: повороты направо/налево, правая /левая рука, нога.**

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

Прыжки:

\* Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте, в продвижении, вокруг себя.

\* Перепрыгивание через 2 линии («перепрыгни лужу»).

\* Перепрыгивание на двух ногах и на одной ноге через кубики, палочки (прямо и боком).

\* Прыжки через скакалку.

Равновесие:

\* Перешагивание через предметы прямо и боком (выс. 20-25см).

 \*Стойка на одной ноге «Цапля» (руки в стороны, носок прижат к колену)

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

 кругу, змейкой.

\* Ходьба с мешочком на голове в прямом направлении.

Упражнения с мячом:

\*Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз).

\*Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз).

\*Отбивание мяча на месте двумя руками и одной рукой (не менее 10 раз).

\*Перебрасывание мяча друг другу двумя руками (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю)- стоя на ногах, стоя на коленях.

\*Отбивание мяча о землю одной рукой с продвижением

\*Отбивание мяча о стенку с хлопком, отскоком от земли.

**Подвижные игры**

**«Удочка»**

Дети стоят по кругу. Инструктор - в центре круга.

Он держит в руках шнур (скакалку). Инструктор вращает веревку (скакалку) по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы она не задела их ног. (Предварительно объяснить детям, что, подпрыгивая, нужно сильно оттолкнуться и подтянуть ноги.)

**«Не оставайся на земле»**

Ставятся скамейки, ле­стницы, другие предметы высотой до 30 см. Выбирают водяще­го - ловишку. Ему на руку повязывают цветную ленту. Дети размещаются на снарядах. По первому удару в бубен (или под музыку) они спры­гивают и начинают бегать по площадке, ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу инструктора «Лови!» все дети снова взби­раются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел встать на возвышение. Пойманные отходят в сторону, и после 2-3 повторений их подсчитывают. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

**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**