**Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет) с 18.05.2020 по 22.05.2020г.**

**Тема недели: «**Летние путешествия»

Уважаемые родители! Рекомендуем вам заняться с ребенком физической культурой в домашних условиях.

Не забываем ежедневно выполнять утреннюю гимнастику в течение 12 мин.

**Комплекс утренней гимнастики.**

 I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. Упражнения без предметов

• «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.

• «Рывки руками» И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево

• «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону

• «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево,2- и. п. То же в л. сторону

• «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

• «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе.1-8 прыжки на двух ногах на месте

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

**Игровые упражнения.**

**Рекомендации:** Упражняйте ребенка в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторите упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражняйте в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

Упражнения в ходьбе «Аист», «Лягушки», «Мышки»

Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.

Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в две линии.

**Рекомендации:** Упражнять в ползании по гимнастической скамье на четвереньках; в прыжках между предметами на правой и левой ноге; развивать равновесие.

- ползание по гимнастической скамье на четвереньках – «по-медвежьи»;

- прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза);

-равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.

***Подвижная игра «Охотники и утки».***



После подвижной игры выполните упражнения игрового стретчинга (2-3 упражнения).

