**Рекомендации инструктора по физической культуре для детей среднего дошкольного возраста (4-5 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 7-8 мин.

**Комплекс утренней гимнастики**

 **«Солнышко-колоколнышко»**

**I. Вводная часть**

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег на месте. Ходьба с поворотом вокруг себя.

**II.Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

*Где же солнышко-колоколнышко?*

*Скрылось солнышко за тучку.*

*Нету солнышка.*

1.И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи - «удивиться», вернуться в и. п. (4 раза.)

*Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,*

*Наше солнышко-колоколнышко.*

2.И. п. — то же. Руки вперед. (4раза.)

*Показался солнца лучик - стало нам светлее.*

*Справа - лучик, слева - лучик, стало веселее.*

3.И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо - вернуться в и. п., влево - вернуться в и. п. (По 2 раза в каждую сторону.)

*Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.*

*Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.*

4.И. п. - то же. Наклон, руки направлены вниз - и. п. (4 раза.)

*Солнцу рады все на свете:*

*И воробушки, и дети.*

Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов (8 подпрыгиваний). На произнесение слов 2-й раз — ходьба на месте. (2 раза.)

**III.Заключительная часть.**

1.Подвижная игра «Солнышко и дождик».



2.Ходьба.

**Игровые упражнения**

**Рекомендации.** Повторите с ребенком ходьбу и бег с выполнением заданий; упражняйте в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в подбрасывании и ловле мяча; повторите игры с мячом, прыжками и бегом.

**Игровые упражнения**: «Слушай сигнал!», «Успей повернуться»:

-ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу.

**Игровые упражнения с мячом**: «Подбрось-поймай»; «Кто быстрее по дорожке».

**Игровые упражнения на равновесие:** ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.

**Игровые упражнения с прыжками:** прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.

**Подвижная игра**



Игра «Угадай, кто позвал»

