**Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет) с 13.04.2020 по 17.04.2020г.**

**Тема недели: «**Путешествие на родину Олимпийских игр**»**

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

Не забываем ежедневно выполнять утреннюю гимнастику в течение 10-12 мин.

**Комплекс утренней гимнастики.**

 1. Игра «По местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

***Упражнения с палкой (можно использовать скакалку или пояс в натянутом положении)***

2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — наклониться вперед, положить палку на пол; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять палку; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. — основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 — поднять правую ногу назад - вверх; 2 — исходное положение; 3-4 — левой ногой (по 3-4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

**Игровые упражнения.**

**Рекомендации:** упражняйтесь с детьми в прыжках через скакалку; развивайте ловкость, координацию. Закрепите упражнения с мячом (элементы игры в баскетбол).

**Игровое упражнение** «Перепрыгни, не задень». Упражнять в прыжках через скакалку двумя ногами вместе, подскоками.

**Игровые упражнения с мячом** «Подбрось – поймай», «Перебрось – поймай», «Отбей мяч одной рукой»: учить подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать друг другу двумя руками от груди, отбивать мяч от пола правой и левой рукой.

**Подвижная игра**  **«Не попадись»**

***Цель****: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.*

**Ход игры**:

Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

**Игра малой подвижности «Пройди бесшумно»**

***Цель:****учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.*

**Ход игры:**

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

После подвижных игр предложите ребенку выполнить упражнения на растяжку – **игровой стретчинг**. Выполняйте 2-3 упражнения.

