**Рекомендации инструктора по физической культуре для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) с 13.04.2020 по 17.04.2020г.**

**Тема недели: «Такие разные насекомые».**

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 «Насекомые»**

1. Ходьба на носочках- руки вверх, ладонями вовнутрь, пальчики спрятали в кулаки, разжали (мошка расправляет свои крылышки к полету); ходьба приставным шагом боком, руки сзади, пальчики «шевелятся» (жук расправляет свои крылышки к полету»  
Легкий бег на носочках, руки в стороны, плавно поднимать их высоко вверх и опускать вниз (бабочка полетела)  
2.ОРУ без предметов.  
1. И.п. пятки вместе, носки врозь, руки в стороны, кисти слегка «дрожат». Сделать шаг в правую сторону руки скрестить над головой, исх.пол. То же в левую сторону - 3р. в каждую сторону  
Крыльями стрекочет  
С вечера до ночи. (Стрекоза).  
2. И.п.осн.стойка, руки на поясе. Наклониться вниз, правую руку положить на левую (хоботок) и коснуться носка правой ноги, исх.пол. То же к левой ноге (левую руку положить на правую) - 3р в каждую сторону.  
Этот увалень мохнатый,  
Сладкоежка полосатый,  
Опускает хоботок  
В распустившийся цветок. (Шмель)  
 3. И.п. стоя на коленях, руки на поясе. Поворот в правую сторону, отвести левую руку вперед, и.п. То же в левую сторону, отвести правую руку вперед. – 3р. в каждую сторону.  
Звон весь день в ушах стоит  
Надо мною кто звенит?  
Прилетел он со двора.  
Длинный нос у ( комара)  
4. И.п. лежа на спине, руки за головой. Повернуться на живот через правую сторону, руки вытянуть вперед, и.п. То же в левую сторону – 3р в каждую сторону.  
По листочку проползает,  
Всюду дырки оставляет.  
Вот прожорливая штучка,  
А свернулась закорючкой. (Гусеница)  
5. И.п. о.с., руки за спиной. Наклонить голову к правому плечу, и.п. То же к левому плечу -4р в каждую сторону.  
Злюка тощая такая  
Надо мной весь день летает  
И ужалит ненароком  
Если я измажусь соком (Оса)  
3.Заключительная ходьба по кругу с изменением направления

**Игровые упражнения.**

**Рекомендации:**

1.Выполните с ребенком ходьбу на пятках и носках, с высоким подниманием колен («Лошадки»), в приседе («Гуси»). Бег с захлестом. Дыхательная гимнастика.

**Игровое упражнение с мячом** «Кто дальше бросит»- упражнять в метании мяча на дальность.

**Игровое упражнение** «Проползи как змейка» - учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

**Игровое упражнение** «Кто быстрее» - бег змейкой между предметами.

**Подвижная игра** «Карусель».

Ход игры: взрослый предлагает детям взяться за обруч или за руки и побегать под слова потешки:  
*Еле - еле, еле - еле,  
Закружились карусели,  
А потом, потом, потом,  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите,  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.*  
Игру можно повторить, меняя движение. Можно проводить подобные игры-упражнения на приседание, вставание на носочки, держась за обруч.

После подвижных игр предложите ребенку выполнить упражнения на растяжку – **игровой стретчинг**. Выполняйте 1-2 упражнения.

