

## **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 заниматься 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 «шевелиются» (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 - Зр. 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) - Зр в каждую сторону.

Этот увалень мохнатый,

Сладкоежка полосатый,

Опускает хоботок

В распутившийся 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. – Зр. 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 – Зр 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 ужалил 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.



