**Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) с 13.04.2020 по 17.04.2020г.**

**Тема недели: «**Жизнь людей и природа в горах**»**

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

Не забываем ежедневно выполнять утреннюю гимнастику в течение 10 мин.

**Комплекс утренней гимнастики.**

 Ходьба на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба.

1.  «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти   рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

2. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 — руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

3.  «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч.   1-2   -   наклон   вниз,   руки   назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

4.  «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

6. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п.

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

7.  «Часики» (дыхательное упражнение) (2 раза).

**Игровые упражнения.**

**Рекомендации:** предложите детям выполнить прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу на месте; повторить игровые упражнения с мячом.

**Игровые упражнения со скакалкой:** «Перепрыгни, не задень!», «Кто выше подпрыгнет» - упражнять в прыжках через скакалку с ноги на ногу и двумя ногами вместе.

**Игровые упражнения с мячом:** «Перебрось и поймай», «Мой веселый звонкий мяч!» - учить перебрасывать мяч двумя руками от груди и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой об пол.

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

Дети делятся на две подгруппы. Одна из них (две трети) - "обезьяны", вторая (одна треть) - "охотники". Обезьяны играются возле деревьев - гимнастической стенки. Услышав выстрелы охотников (аплодисменты в ладони), они взбираются на стенку. Охотники выходят на середину площадки (залы) и выполняют разные движения (отводят руки у стороны, поднимают их, приседают и т.п.). Выполнив 3-4 движения, охотники отходят в сторону, обезьяны спускаются с деревьев, приближаются к тому месту, где были охотники, и подражают их действиям. На слова: "Охотники!" обезьяны снова залезают на стенку, охотники ловят тех, что не успели. Когда будет поймано несколько обезьян (по договорённости), избирают других охотников. Игра повторяется.

### **Эстафета «Кто быстрее до флажка».** Ребенок по команде прыгает на двух ногах до любого предмета.

### 

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

### 

