**Рекомендации инструктора по физической культуре для родителей в условиях самоизоляции (4 неделя).**

**2 младшая группа (дети 3-4лет).**

***Игровые упражнения с мячом:***

- «Прокати мяч» - прокатывание мяча друг другу.

- «Сбей кеглю» (игрушку) – расстояние 2 метра.

- «Забрось мяч в корзину» (коробку с игрушками) – расстояние 1.5 метра.

***Упражнения по предупреждению плоскостопия:***

*-* ходьба по веревке, приставляя пятку к носку; ставя ноги «ёлочкой; ходьба боком приставным шагом, носки (потом пятки) на веревке.

***Игра:*** «Воробышки и кот» - ребенок изображает воробышка, взрослый – кота (можно сделать маски). Под музыку ребенок прыгает, имитирует движение воробышка, взрослый (кот) сидит на стуле – «спит». По окончании музыки ребенок убегает на свой стул, взрослый его ловит.

**Средняя группа (дети 4-5 лет).**

***Равновесие:***

– ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой

- ходьба по скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)

Можно ходить по узкой дорожке, выложенной из веревок.

***Прыжки:***

*-* на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей или картонных колечек).

- на двух ногах между предметами («змейкой»), поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.

***Игра: -*** «Птички и кошка» - ребенок - «птичка» - спрыгивает со стула бегает под музыку, имитируя движения птички, взрослый – «кошка» по окончании музыки, ловит «птичку».

- «Камень , ножницы, бумага».

**Старшая группа (дети 5-6 лет).**

***Прыжки:*** - через короткую скакалку;

- перепрыгивание через шнур влево, вправо.

***Равновесие:***

- ходьба по канату боком приставным шагом;

- ходьба на носках между набивными мячами (игрушками, другими предметами).

***Школа мяча:***

♦ Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.

♦ Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.

♦ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

♦ Отбивать мяч об пол двумя руками, продвигаясь вперед.

**Подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет)**

***Равновесие*: -** ходьба на носках с мешочком на голове.

***Прыжки*** на правой и левой ноге попеременно,

**Работа с мячом:** - переброска мяча в парах друг другу (любыми способами).

***Школа мяча:***

♦ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.

♦ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.

♦ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.

♦ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.

♦ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.