**Рекомендации инструктора по физической культуре для родителей в условиях самоизоляции.**

**1 неделя.**

**2 младшая группа (дети (3-4лет).**

*Игровые упражнения:*

- «По ровненькой дорожке» (ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперёд). Скамейку можно заменить выложив на полу дорожку из веревок, полотенец или игрушек).

- «Зайки-попрыгайки» (Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до ориентира).

- «Кто дальше бросит» (бросание мячей правой левой рукой вдаль.) Мяч можно заменить скрученными носками или вместе с ребенком можно сшить «мяч-мякиш» своими руками. Как сшить смотрите в интернете.

***Игра:*** «Найди игрушку», «Угадай предмет».

**Средняя группа (дети 4-5 лет).**

- Равновесие: ходьба по веревке, лежащей на полу, с мешочком на голове. Мешочек можно сшить самим, набив его любой крупой или заменить любой мягкой игрушкой).

- Прыжки на двух ногах через препятствия.

***Игры с воздушным шариком*:** «Кто дольше продержит шарик в воздухе», «Кто дальше бросит», «Проведи шарик между предметами» ( например, веником).

**Старшая группа (дети 5-6 лет).**

- Равновесие: ходьба по веревке с передачей мяча перед собой и за собой.

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски (или любые мягкие игрушки), прыжки с продвижением вперед с зажатым между коленями мячом или игрушкой.

- Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (поочередно с родителем), по 10 бросков.

***Игры:*** «Жмурки». С мячом «Я знаю пять названий…» (цветов, имен, машин, мебели…). Мяч можно отбивать о пол, подбрасывать вверх и ловить, бросать друг другу…) «Летает, не летает» .

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

- Равновесие: ходьба по веревке, передавая мяч (игрушку) перед собой и за спиной.

- Прыжки с продвижением вперед (на правой, на левой ноге; на двух ногах через препятствия).

- Переброска мяча друг другу разными способами (двумя руками снизу, от груди, из-за головы, с отскоком о пол, с хлопком после броска, одной рукой…)

***Игры:***

«Крокодил» (отгадать животного по показу, не произнося ни одного слова),

«Фанты» (вместе с ребенком придумать задания, написать их на кусочках бумаги, свернуть, положить в коробочку, потом поочередно вытаскивать и выполнять задания),

«Съедобное – несъедобное».