**Рекомендации инструктора по физической культуре для родителей в условиях самоизоляции (2 неделя).**

**2 неделя.**

**2 младшая группа (дети (3-4лет).**

***Игровые упражнения:***

- «Веселые белочки» - прыжки из обруча в обруч (обручи можно заменить вырезанными из бумаги кружочками или колечками).

- «Смелые медвежата» - равновесие: ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры (скамейку можно заманить, выложив дорожку из веревок, перешагивать можно кубики или другие предметы разной величины).

***Игры с мячом:***

«Ты мне, я – тебе».

Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно.

Перебрасывание мяча друг другу.

**Средняя группа (дети 4-5 лет).**

***Соревнования домашних жителей.***

- « Кто дальше прыгнет» - прыжки в длину с места.

- «Кто самый меткий» - метание мешочка (игрушки) в горизонтальную цель (в коробку, корзину), (3 раза)

***Игра «Совушка».*** (Все танцуют под музыку, кроме «совушки». По окончании музыки, все замирают на месте, а «Совушка» забирает к себе того, кто пошевелился. Задавча: как можно дольше простоять без движения.)

**Старшая группа (дети 5-6 лет).**

**Игры со скакалкой**

- «Кто больше раз прыгнет» - прыжки через скакалку, стоя на месте.

- «Кто выше» - прыжки через скакалку, натянутую между стульями, каждый раз поднимать скакалку выше ( с места и с небольшого разбега.

**Игры с обручем.**

Прокатывание обручей друг другу.

Пролезание в обруч прямо и боком.

**Игра с мячом:** «Плавает или тонет».

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

**«Школа мяча» Подбрасывание мяча.**

♦ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.

♦ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.

♦ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол (то же с хлопком).

♦ 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.

♦ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

**Игра: «Сбей кеглю»** («Боулинг»).