**Рекомендации инструктора по физической культуре для родителей в условиях самоизоляции (3 неделя).**

**2 младшая группа (дети (3-4лет).**

***Игровые упражнения с мячом:***

- «Ловкий мяч» - бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками (упражнение выполняется поочередно по 3 раза подряд, начинать с родителя).

- «Закати мяч в ворота» (2 м).

***Лазание.***

«Веселый медвежонок» - лазание на четвереньках с опорой на ладони и ступни до ориентира (игрушки) и обратно.

***Игра:*** «Поймай бабочку» (на веревочку привязать самодельную бабочку, поднять ее выше ребенка, он, подпрыгивая вверх, должен коснуться бабочки).

**Средняя группа (дети 4-5 лет).**

***Игровые упражнения:***

- «Кто дальше» - метание мешочка правой и левой рукой на дальность. (Мешочек можно заменить мягкой игрушкой или самодельным мячом «Мякишем»).

- «Ловкий медвежонок» - ползаниемежду предметами с опорой на ладони и ступни.

Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м

***Игра:*** «Кто быстрее возьмет мяч». Играют 2 человека. На пол кладут мяч. Под музыку участники танцуют или идут по кругу. По окончании музыки нужно быстро взять мяч. Кто быстрее взял, тот зарабатывает одно очко. Кто больше наберет очков, тот получает приз. (Можно играть больше двух человек.)

**Старшая группа (дети 5-6 лет).**

Метание мешочка в вертикальную цель. (Мешочек можно сшить из плотной ткани, набив его любой крупой).

Ползание по дорожке на ладонях и ступнях.

Ходьба веревкеке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

**Школа мяча:**

- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), - Бросание малого мяча вверх, о землю (правой, левой) и ловля его двумя руками (не менее 4-6 раз),

- Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую,

- Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

- Бросание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд .

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

- Метание мешочка вдаль, (Мешочек можно сшить из плотной ткани, набив его любой крупой или солью).

- Ползание между предметами с мешочком на спине.

- Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.

- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

- Прыжки через короткую скакалку на месте.

***Игра:*** «Удочка». Ведущий раскручивает скакалку, не высоко от пола, игрок перепрыгивает через нее.