

## **Рекомендации для родителей по физической культуре (для всех возрастных групп) С12.05-15.05 2020г.**

Уважаемые, родители, не у каждого дома есть спортивный комплекс. Но весёлой физкультурой можно заниматься, не имея под рукой тренажеров.  
Инструктор по физической культуре: Кирьянова С.В.

### **Как занять детей дома?**

В этом возрасте детям больше интересны задачи с соревновательными элементами при участии нескольких ребятшек. Так, при ограниченном пространстве можно предложить игры для двоих или троих детей. Если условия позволяют пригласить к развлечению можно большее число ребятшек, устроив настоящие командные состязания.

### **Увлечь детей, можно следующими играми:**

#### **1. «Великаны и карлики»**

Попросите игроков встать в круг. После слова «Карлики» все должны присесть, а после слова «Великаны» встать. Кто ошибся, выходит из круга. Побеждает самый внимательный.

#### **2. «Щиплем перья»**

Одной команде цепляют за одежду бельевые прищепки. Их задача – ловить остальных игроков, цепляя им свои прищепки. Побеждает тот, кто первым освободится от «перьев».

#### **3. «Мини-эстафета»**

Выполняя задания, игроки из одного конца комнаты, должны оказаться на другом конце комнаты. Побеждает тот, кто быстрее проедёт дистанцию. В качестве заданий могут быть:

- проход дистанции на корточках;
- проход дистанции, наступая только на разложенные по полу листки бумаги;
- проход с книгой на голове;
- проход с воздушным шариком, не трогая его руками.

#### **4.« Кто как ходит?»**

Предложите ребёнку 1 вариант: походить, подражая разным животным. Пройдитесь вместе с ним вразвалочку как мишка, попрыгайте как заяка или лягушка, медленно прошагайте как верблюд, выбрасывая вперед ноги. 2 вариант: попробуйте поиграть в «угадайку»: один изображает животное, другой угадывает.

### **Играем с мячом.**

Мяч – незаменимый элемент для домашних развлечений. Его можно ловить, за ним можно бегать, его можно кидать. С ним можно играть одному, либо привлечь к потехе нескольких детей. Так, для дома можно предложить следующие варианты:

#### **1. «Съедобное – несъедобное»**

Один игрок бросает по очереди мяч, всем игрокам, называя слова. Если слово «съедобное», то игрок ловит мяч, если нет, мяч ловить не надо. Тот, кто поймет «не съедобное» слово, тот выходит из игры.

## **2. Задания с мячом**

Можно раздать детям различные задания. Кто-то пусть кидает мяч и ловит его, кто-то бьет мячик об пол, третий кидает мяч о стену, четвертый перекладывает его из одной руки в другую за спиной.

## **3. «Сбей мяч»**

Положите большой мяч на стул. По сигналу «Сбей мяч» игрок должен бросать в большой мячик маленький. Стоять при этом он должен на расстоянии от стула.

## **4. «Не зевай»**

Играющие должны встать в круг спиной к центру, в котором стоит водящий с мячом. Водящий должен сосчитать до пяти и подбросить мячик вверх, выкрикивая имя любого игрока. Чье имя назвали должен быстро повернуться и поймать мяч. Можно разрешить сделать это не на лету, а после одного удара мячика об пол. Не поймавший мяч три раза, выбывает из круга.

**Свободное время и фантазия родителей позволят подвижными играми разнообразить домашний досуг сына или дочки любого возраста.**

**Будьте здоровы!**