**Рекомендации для родителей детей по физическому воспитанию**

Апрель 2020

Младший дошкольный возраст

***Основные виды движений:***

* Ходьба и бег в рассыпную, друг за другом, за взрослым, за ребенком,

по кругу, с высоким подъемом колен, по ограниченной площади (25-30

см).

* Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.
* Бег с подскоком «лошадки».
* Кружение, держа перед собой платочек.
* Ползание на четвереньках «жучки».
* Ползание через воротики за мячом.
* Ползание на четвереньках по гимнастическим домкам, лежащим на

полу.

* Ползание по наклонной гимнастической доске.
* Ползание с подлезанием через воротики.
* Лазание п гимнастической стенке.
* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (игровое упражнение

«Вот лягушки по дорожке скачут вытянувши ножки…»).

* Прыжки через предмет (высота 5-10 см).
* Прыжки через гимнастические палки.
* Прыжки в длину с места на гимнастический мат.
* Спрыгивание с поверхности на двух ногах с высоты 15-20 см с

приземлением на полусогнутые ноги.

* Катание мяча между предметами, ограничителями.
* Прокатывание мяча и бег за ним.
* Катание мяча в воротики.
* Прокатывание мяча друг другу, сидя, широко расставив ноги.
* Метание мешочков в вертикальную цель на расстоянии 1,5 – 2 метра.
* Метание маленьких мячей в горизонтальную цель, корзину, стоящую

на полу или обруч.

* Метение малых мячей, мешочков вдаль правой и левой рукой.

***Подвижые игры:***

* «Кошка и мышки» (кот мышей сторожит, притворился, будто спит,

котик глазки открывает и мышей догоняет).

* «Кролики» (с подлезанием под шнур).
* «Наседка и цыплята» (вышла курочка гулять, свежей травки

пощипать).

* «Скворцы» (со спрыгиванием с небольшой поверхности).
* «Пузырь» (раздувайся пузырь, раздувайся большой).
* «Лягушки» (вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, ква-

ква).

* «Лошадки в стойло» (закрепить подскоки на вытянутых руках –

имитация натянутых вожжей).

* «Пилоты» (бег в рассыпную по кругу, расправив руки встороны).

***Малоподвижные игры:***

* «Поезд»
* «Найдем цыпленка», «найдем птичку» (игры на ориентировку в

пространстве)

* «Флажок» (Дети встали в кружок, увидали флажок. Кому дать, кому

дать кому флаг передать).

* «Тишина у пруда, не колышется вода» (камыши, вы не шумите,

малышей не разбудите).

* «Найди свой домик» (занять место у предмета соответствующего

цвета).

* «Семья» *- пальчиковая игра* (этот пальчик, - дедушка…)