*Советы инструктора по физической культуре*

"Чем заняться с детьми при самоизоляции"

***Уважаемые родители!***

Несколько дней с ребёнком дома - отличная возможность для вечно занятых взрослых провести время с детьми. Первое, что необходимо помнить, это о соблюдении режима дня. Нужно стараться выстраивать свой распорядок дня так, чтобы выделять время и на работу, и на занятия с детьми. Не забывайте и про подвижные игры. Их можно организовать и в помещении квартиры. Главное, в этот непростой период быть рядом с детьми, быть вместе с ними и показывать им пример спокойствия, здравомыслия и позитивного настроя. Помогать им справляться с негативными эмоциями, поддерживать их психическое состояние в норме, развивать интеллект и сохранить здоровье.

Предлагаю вам в условиях самоизоляции выполнять с вашими детьми предложенные упражнения, для того чтобы они не потеряли приобретенные ранее навыки и для укрепления здоровья наших детей. По возможности делайте фото и отправляйте своим воспитателям. Спасибо за понимание.

**1 младшая группа**

Основные виды движений:

* Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 5-10 см выше вытянутой руки ребенка.
* Ходьба между предметами, расположенными в шахматном порядке.
* Катание мяча вперед до игрушки и бег за мячом.
* Бросание вдаль мячика через шнур, расположенный на высоте 1 м с расстояния 1,5 метра. *(Вместо мяча можно использовать мягкую игрушку, а вместо шнура поставить стул со спинкой)*

**2 младшая группа**

Основные виды движений:

* Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. *(Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч)*
* Ползание «Проползи – не задень». (*В две линии поставить мягкие игрушки (4-5 штук), расстояние между ними примерно 1 метр. Нужно проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их*)
* Прыжки через шнуры (*расстояние между ними 30-40 см*). (*Перепрыгивание на двух ногах через шнуры (4-5 штук))*

**Средняя группа**

Основные виды движений:

* Прыжки в длину с места. (*Прыгать лучше подстелив одеяло*)
* Метание мяча в цель. (*Вместо мяча можно использовать мягкую игрушку, а целью может служить тазик или ведро*)
* Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками.
* Статическое равновесие. (*Держать равновесие, стоя на одной ноге, руки на поясе в течение 30 секунд*)

**Старшая - подготовительная к школе группа**

Основные виды движений.

* Прыжки через скакалку произвольным способом.
* Прыжки в длину с места (*Прыжки выполнять на одеяло*)
* Ведение мяча правой и левой руками.
* Статическое равновесие. (Стоять на одной ноге, руки на поясе в течение 60 секунд)
* Сгибание и разгибание туловища в положении лежа (ноги согнуты в коленях (пресс))