

## РЕКОМЕНДАЦИИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

**Общеразвивающие упражнения в домашних условиях  
для детей от 3 до 7 лет.**

*(Каждый родитель выбирает упражнения для своего  
ребёнка самостоятельно, учитывая степень его  
физического развития).*

<b>Строевые упражнения (для детей 4-7 лет):</b>	Повороты: <ul style="list-style-type: none"><li>– направо,</li><li>– налево,</li><li>– кругом.</li></ul>
<b>Ходьба:</b>	На носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопком под коленом, широким шагом, с перешагиванием через препятствия (кубики, игрушки и т.д.), скрестным шагом (правая нога ставится в левую сторону, а левая нога в правую сторону, как будто заплетаете косичку), приставным шагом (правой ногой сделать шаг в правую сторону, левую ногу приставить к правой ноге, тоже проделать с левой ногой в левую сторону). Во время ходьбы положение рук выбирается по желанию ребёнка (на поясе, в стороны, вверх, за спину, держа предметы в руках). Ходьба змейкой между предметами, выложенными на полу, от стены к стене.



<b>Бег:</b>	<p>На месте, змейкой между предметами, с выбросом прямых ног вперёд, с захлестом голени назад, по кругу, с остановкой по сигналу (по хлопку, по свистку, по удару в бубен и т.д.), из разных стартовых положений (сидя, лёжа на спине, на животе; стоя на одной ноге, на четвереньках и т.д.)</p>
<b>Прыжки:</b>	<p>На месте, на правой, на левой ноге; продвигаясь вперёд; перепрыгивая предмет, лежащий на полу (вправо-влево, вокруг, вперёд-назад); ноги вместе-врозь; боковой галоп, прямой галоп; из низкого приседа (лягушки); через скакалку (вращая её вперёд и назад). Прыжки вверх, касаясь предмета. Подскоки на месте и по квартире</p>
<b>Равновесие:</b>	<p>Стоять на одной ноге (цапля), с отведение одной ноги назад (ласточка), Встать и сесть без помощи рук (для усложнения удерживать на голове любой предмет), ходьба по линии (по кромке ковра, по выложенной на полу скакалке или верёвке), ходьба спиной вперёд, перешагивать через разновысокие предметы. Кружение на месте.</p>
<b>Ползание:</b>	<p>Ползать на четвереньках (на коленях и ладонях) по прямой, по кругу, змейкой между предметов, спиной вперёд. Ползать на предплечьях (рука касается пола от ладони до локтя) и коленях. Ползание на высоких четвереньках (на ладонях и стопах- слоники). Подлезание под стол, под стул по-пластунски (лёжа полностью на животе, работают только руки и ноги).</p>

<p><b>Метание:</b></p>	<p>Катать мяч по прямой, сидя перед стенкой;          прокатывать мяч между ножками стула;          бросать мяч об пол вниз,          вверх (следить за техникой безопасности, бросать мяч вдали от осветительных приборов).          Бросание мягкой игрушкой (которая помещается в ладонку) вдаль правой, левой рукой;          в цель (корзину для белья, тазик и т.д.).          Ловить мяч, брошенный взрослым; бросать мяч в паре.          Бросание мяча вверх, ловля его после хлопка в ладоши. Перебрасывание малого мяча из ладошки в ладошку.          Подбросить одновременно 2 малых мяча и поймать их. Отбивание мяча об пол двумя руками и одной.</p>
<p><b>Лазание по гимнастической стенке, под присмотром взрослого:</b></p>	<p>Вверх, вниз.          Выполнять различные фигуры (висеть на руках на гимнастической стенке,          разводить ноги в стороны;          висеть спиной к гимнастической стенке и подтягивать ноги к груди.          Висеть на гимнастической стенке боком, держась правой рукой за перекладину и стоя правой ногой на перекладине; левую руку и ногу отвести в сторону, за гимнастическую стенку, чтобы получилась звёздочка.</p>

**Материал подготовила:** инструктор по ФК Ерегина О.Ю.



