**Повторяем дома игры**

**Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

**Игровые упражнения:**

**• Ходьба и бег змейкой, друг за другом, врассыпную, с перешагиванием, перепрыгиванием через гимнастические палки.**

**• Ходьба и бег вокруг кубиков, мячей, с поворотом в обе стороны по сигналу.**

**• Игра «По ровненькой дорожке» с ходьбой и прыжками на двух ногах с продвижением вперёд.**

**• Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.**

**• Ползание по полу с переползанием.**

**• Ползание с опорой на ладони и ступни ног «Медвежата».**

**• Прыжки с места в длину на мат – «Дальше прыгнуть».**

**• Прыжки через кубики на двух ногах.**

**• Прыжки между кубиками змейкой на 2х ногах с продвижением вперед.**

**• Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками**

**• Метание мешочков в вертикальную и горизонтальную цель, вдаль поочередно правой и левой рукой.**

**• «Перепрыгни – не задень» - прыжки на двух ногах через бруски . Подвижные игры:**

**• «Совушка»**

**• «Воробышки и автомобиль»**

**• «У медведя во бору»**

**Малоподвижные игры:**

**• «Грачи летят»**

**• «Найдём воробышка»**

**• Пальчиковые игры.**

**Примечание:**

**Подвижные игры:**

**• «Совушка»**

**Цель:**

**Формирование у детей потребность в двигательной деятельности.**

**Задачи:**

**Закреплять умение детей действовать по сигналу «день» и «ночь».**

**Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.**

**Воспитывать чувство коллективизма.**

**Правила игры.**

**По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зернышки. По сигналу «ночь» останавливаются и стоят неподвижно.**

**Сова вылетает и пытается забрать тех птичек, которые шевелятся и только по сигналу «ночь».**

**Ход игры:**

**Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне комнаты, площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.**

**• «Воробышки и автомобиль»**

**Цель:**

**Развивать слуховые качества, двигательную активность, умение выполнять правила игры.**

**Задачи:**

**Приучать ребёнка бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.**

**Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, способность к подражанию, умение ориентироваться в пространстве.**

**Воспитывать доброжелательные отношения между детьми, умение играть вместе, сообща.**

**Правила игры:**

**Воробышки сидят на стульчиках – это гнёздышки. По сигналу вылетают, прыгают, клюют зёрнышки. А как только автомобиль(один из родителей), загудит «би-би-би», все воробышки летят в гнёздышки.**

**1) Вылетать из гнезда только по сигналу водящего (один из родителей)**

**2) Возвращаться в гнёзда при появлении автомобиля.**  
**Ход игры. (Играть вместе с детьми.)  
- «К нам прилетели воробышки. И стали жить в гнездышках, вот здесь на стульчике. - «Залетайте воробышки в дом».**

**- «А вот здесь в гараже стоял автомобиль (автомобилем буду я). Автомобиль в гараже – выбегайте воробушки из дома. Помашем крылышками (показываю), поклюем зернышки (показываю). Почирикаем от радости («чирикаю»).   
Беру руль в руки и говорю: - «Автомобиль выехал из гаража – би-би-би – улетайте воробушки в домик, чтобы машина вас не задавила».**

**Когда дети все сели на стульчики, говорю:- «Молодцы, воробушки, быстро улетели, никого автомобиль не задавил».**

**Ухожу в сторонку («в гараж»). «Автомобиль уехал – вылетайте воробушки».**

**Можно поменяться с ребёнком ролями.**

**Игра повторяется 2 раза.**

**Окончание игры:**

**А, теперь все воробышки садятся в большой автомобиль и поедут в гараж. Назначаю водителя, даю ребёнку руль – игрушку. Поехали. Дети гудят как машинки.**

**Молодцы, приехали воробышки обратно в гараж. Вокруг себя повернулись и в детишек превратились. Молодцы, ребята. В какую игру мы сегодня с вами поиграли? (А, теперь давайте с вами найдём воробышка, который потерялся. Малоподвижная игра «Найди воробышка»)**

**• «У медведя во бору»**

**Цель:**

**Развивать двигательную активность, умение выполнять правила игры.**

**Задачи:**

**Приучать ребёнка дисциплине.**

**Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.**

**Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.**

**Ход игры:**

**Определяется берлога медведя (на одном конце площадки) и дом детей (на другом конце). Дети идут гулять в лес и выполняют движения в соответствии со стихотворением, которое произносят хором:**

**У медведя во бору,**

**Грибы, ягоды беру,**

**А медведь не спит**

**И на нас рычит.**

**Как только дети закончили говорить слова, медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.**

**Малоподвижные игры:**

**• «Грачи летят»**

**Задачи:**

**Познакомить детей с народной игрой малой подвижности.**

**Развивать внимательность.**

**Воспитывать интерес к народным играм.**

**Ход игры:**

**Инструктор (один из родителей): Весна всегда была любимым временем года на Руси. С приходом весны  дети играли в игру «Грачи летят». Эта игра на внимательность.**

**Вы сейчас будете птицами, которые прилетели из тёплых краёв на родную землю, но слушать надо очень внимательно,  кто же прилетел. Дети  произвольно располагайтесь  на площадке (в комнате), но обязательно так, чтобы меня видеть и слышать. Начнём игру. Вы внимательно слушаете и отвечаете  всего два слова «Летят. Летят» и показываете, как летят - те о ком я пою(говорю).**

**«Грачи летят,**

**На всю Русь трубят:**

**Гу-гу-гу,**

**Мы несем весну!»**

**Все дети кричат хором: «Летят! Летят!» и размахивают руками.**

**Инструктор (один из родителей) продолжает:**

**«Журавли летят,**

**На всю Русь трубят:**

**Ж-ж-ж,**

**Мы несем весну!»**

**Дети опять кричат: «Летят! Летят!» и размахивают руками.**

**Так же летят скворцы, ласточки, пчелы, комары и т.д.**

**А потом воспитатель говорит:**

**Поросята летят,**

**На всю Русь трубят:**

**Гу-гу-гу,**

**Мы несем весну!**

**Кто из детей ошибется и закричит «Летят!» или замашет руками — выбывает из игры.**

**Побеждает самый внимательный.**

**• «Найдём воробышка»**

**Цель:**

**Отдых после физической активности**

**Задачи:**

**Воспитывать внимание и организованность**

**Развивать у детей выдержку и наблюдательность**

**Правила игры:**

**Игроки внимательно только глазами ищут воробышка. Когда найдут, вслух не говорят где он находится, пальцем не указывают и в руки воробышка не берут. Дети подробно описывают то место, где находится воробышек.**

**Ход игры:**

**Игроки закрывают глаза, а инструктор (один из родителей) в это время на площадке (в комнате) прячет воробышка. По сигналу дети открывают глаза, спокойно ходят по площадке (по комнате) и глазами ищут его. Тот, кто нашел, подходит к инструктору (родителю) и на ушко тихо и подробно описывает где находится воробышек.**

**• Пальчиковые игры.**

1. **У Лариски – (По очереди разгибают пальчик из кулачка,**

**Две редиски. Начиная с большого, на одной или обеих руках!)**

**У Алёшки –**

**Две картошки.**

**У Серёжки-сорванца –**

**Два зелёных огурца.**

**А у Вовки –**

**Две морковки.**

**Да ещё у Петьки**

**Две хвостатых редьки.**

1. **КОМПОТ**

**Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком»,**

**Фруктов нужно много. Вот: указательным пальцем правой**

**Будем яблоки крошить, руки «мешают»).**

**Грушу будем мы рубить.**

**Отожмём лимонный сок, (Загибают пальчики по одному,**

**Слив положим и песок. Начиная с большого).**

**Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают»).**

**Угостим честной народ.**

1. **ПЧЕЛА**

**Прилетела к нам вчера (Машут ладошками).**

**Полосатая пчела.**

**А за нею шмель-шмелёк (На каждое название насекомого**

**И весёлый мотылёк, загибают один пальчик).**

**Два жука и стрекоза,**

**Как фонарики глаза. (Делают кружочки из пальчиков**

**Пожужжали, полетели, и подносят к глазам).**

**От усталости упали. (Машут ладошками и роняют ладони на стол)**



**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА**

Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям **физической культурой**, занимайтесь вместе с ребенком.

Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к **физической культуре**, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

**Культура** семейных отношений и **физическая культура — нерасторжимое единство**, звенья одной цепи. Совместные занятия **физкультурой** и спортом укрепляют силы *«внутреннего притяжения»*, увеличивают *«потенциал доверия»* семьи. **Физкультура** и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек.

Чему учатся наши дети?

**Совет родителям**:

Родителям все **время** нужно ободрять своего ребенка похвалой, удивляться тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, смелый, сколько он уже умеет.

Чему учатся наши дети?

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и **совершенствоваться** двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземлятся в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. У детей развиваются **психофизические качества**: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

К концу года дети 4-5 лет могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

- Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70см.

- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд.

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.

- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

В этом возрасте у детей формируется правильная осанка. Важно следить, чтоб ребенок не сутулился.

Давай поиграем малыш!

В играх развиваются активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовываются игры с правилами. Дома больше поощряйте игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивайте навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводите различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывайте дома у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Порой родители ошибочно полагают, что детство – это лишь подготовка к настоящей жизни. Нет, детство, включая самые ранние периоды, и есть жизнь. Нелегкая полная загадочных происшествий и захватывающих событий…

***В сложившейся ситуации играем только дома!!!***

Главная и самая правильная форма **физического** воспитания детей – игра. Игровая деятельность – это очень важный и просто не обходимый элемент развития каждого ребенка. Можно ли с пользой для здоровья заниматься подвижными играми, не выходя из квартиры? И при этом не только детям, но и взрослым? Если у вас семейный праздник или у ребенка день рожденье, включите в праздничный день несколько подвижных игр. Дети будут рады, и вам будет весело!

Помните: Родители должны освоить азбуку воспитания и не бояться самостоятельно, и активно заниматься со своими детьми. Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пойти насмарку….

Дети растут и развиваются, насколько это будет гармонично, зависит не только от педагогов, но и от родителей!