



**СОВЕТЫ И
РЕКОМЕНДАЦИИ
ИНСТРУКТОРА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



Дома или В помещении

* Возьмите всё необходимое для рисования и включите любимую музыку. На одну-две минуты закройте глаза, чтобы лучше почувствовать мелодию. Откройте глаза и нарисуйте всё, что придёт на ум, — от узоров и предметов до конкретных людей и действий.

* Поиграйте в «Города». Главное условие этой игры: название следующего города должно начинаться на последнюю букву предыдущего. Вместо названий городов можно подбирать женские и мужские имена, названия растений, животных, марки автомобилей. Победителем становится тот, кто последним даст правильный ответ.

* Разбросайте по полу картонные тарелки так, чтобы между ними было расстояние примерно в один детский шаг. Объясните, что тарелки — это кочки, а вокруг — болото. Нужно пройти по ним, не замочив ног. Покажите пример, а затем предложите попробовать малышу сделать это с вашей помощью или самостоятельно. Пересечь болото можно по самой короткой дороге, а можно и по самой длинной. Меняйте маршрут, считайте кочки.



* Кто дольше всех сможет крутить обруч на талии или руке, прыгать через скакалку или стоять на одной ноге? Проверьте!

✿ Устройте полосу препятствий и посоревнуйтесь, кто быстрее её пройдёт. Для этого в начале маршрута поставьте пару стульев, под которыми нужно пролезть. После натяните ленту, чтобы через неё можно было перешагнуть или перепрыгнуть, а затем посадите пару мягких игрушек, вокруг которых необходимо обежать два-три раза. Ближе к финишу положите пару больших пакетов для мусора. Становитесь в них ногами и весело прыгайте к финишу.

✿ Вспомните сказку о Золушке и предложите малышу перебрать горох: например, он выбирает оранжевые горошины, а вы — зелёные. Сравните количество выбранных горошин, после чего нанесите на картон пластилин и, вставляя в него горошинки, выложите разноцветный узор.

✿ Посоревнуйтесь, кто быстрее застелет постель, оденется на прогулку, разберёт сумку с покупками, выложит из мозаики или конструктора загаданное слово, очистит банан, но с условием, что всё сделает правильно и аккуратно.

✿ Поиграйте в «самолётик». Подхватите малыша под мышки, поднимите, сделайте несколько кругов и поставьте его на землю. Во время движения имитируйте звук самолёта: «У-у-у-у!»

