

Рекомендации родителям.

Физкультура.

1. Ходьба и бег по кругу.

2. Упражнение "Неваляшка".

-И. п. стоя, руки на поясе, покачиваться вперед-назад, после 4х покачиваний отдых. (5р)

-«Прыжки» на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте. (5р)

-П/и «Бегите к флажку»(взрослый держит в руках флажок, по сигналу «Бегите к флажку» дети бегут к нему.) (2-3р)

-П/и «Мишка»(ребенок-мишка, дети подходят к нему и говорят слова «Мишка, мишка, что ты долго спишь? Мишка, мишка, что ты так храпишь? Мишка, мишка, мишенька вставай, мишка, мишка с нами поиграй!». Мишка просыпается и говорит «Вы зачем мне песни пели, вы зачем меня будили?». Дети убегают, мишка догоняет) (2-3р)

1. Ходьба и бег в колонне по одному.

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)