

*В мире нет рецепта лучше: будь со спортом неразлучен-
Проживешь тогда сто лет - вот здоровья в чем секрет!*

**Инструктор по физической культуре
для родителей старшей группы
рекомендует по теме:
«Весна шагает по планете»**

- ❖ В выходные дни всей семьей на прогулку в парк.
- ❖ Прочитать совместно литературу, посвященную спорту.
- ❖ Разучить упражнение на расслабление мышц, дыхательное и на укрепление осанки:

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим.

Голову поднимем выше

И легко – легко подышим.

**Инструктор по физической культуре
для родителей группы раннего возраста и первой
младшей группы**

рекомендует по теме:

«Встречаем птиц»

- ❖ Пешие прогулки с детьми для укрепления здоровья.
- ❖ Совместно изготовить атрибуты для подвижной игры «Куры и петух».
- ❖ Разучить массаж пальцев:

«Грачи»

Мы лепили куличи, *(лепить пирожки)*

Прилетели к нам грачи. *(помахать крыльями - ладонками)*

Первый грач испек пирог,

А второй ему помог *(поочередно массировать каждый палец, начиная с большого)*

Третий грач накрыл на стол, а четвертый вымыл пол,

Пятый долго не зевал и пирог у них склевал *(постучать пальцами по коленям)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(поочередно загибать пальчики)*

Выходи грачей считать!

(Т. Коти)

**Инструктор по физической культуре
для родителей второй младшей группы**

рекомендует по теме:

«Встречаем птиц»

- ❖ Пешие прогулки с детьми для укрепления здоровья.
- ❖ Совместно изготовить атрибуты для подвижной игры «Куры и петух».
- ❖ Разучить массаж пальцев:

«Грачи»

Мы лепили куличи, *(лепить пирожки)*

Прилетели к нам грачи. *(помахать крыльями - ладонками)*

Первый грач испек пирог,

А второй ему помог *(поочередно массировать каждый палец, начиная с большого)*

Третий грач накрыл на стол, а четвертый вымыл пол,

Пятый долго не зевал и пирог у них склевал *(постучать пальцами по коленям)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(поочередно загибать пальчики)*

Выходи грачей считать!

(Т. Коти)

Инструктор по физической культуре

для родителей средней группы

рекомендует по теме:

«Встречаем птиц»

- ❖ Пешие прогулки с детьми для укрепления здоровья.
- ❖ Совместно изготовить атрибуты для подвижной игры «Птицы и лиса».
- ❖ Разучить массаж пальцев:

«Грачи»

Мы лепили куличи, *(лепить пирожки)*

Прилетели к нам грачи. *(помахать крыльями - ладошками)*

Первый грач испек пирог,

А второй ему помог *(поочередно массировать каждый палец, начиная с большого)*

Третий грач накрыл на стол, а четвертый вымыл пол,

Пятый долго не зевал и пирог у них склевал *(постучать пальцами по коленям)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(поочередно загибать пальчики)*

Выходи грачей считать!

(Т. Коти)

Спорт – это путь к здоровью

**Инструктор по физической культуре
для родителей старшей группы**

рекомендует по теме:

«Встречаем птиц»

- ❖ Пешие прогулки с детьми для укрепления здоровья.
- ❖ Играть в футбол.
- ❖ Разучить упражнение на формирование и укрепление осанки:

«Аист»

Мы скачем, скачем по дорожке (прыжки со сменой ног вперед – назад, туловище держать прямо)

Сменяя часто ножки, ножки.

Поскакали, поскакали

А потом, как аист встали. (встать на одну ногу, другую согнуть вперед, руки вперед(в стороны), туловище прямое, при повторении встать на другую ногу)

**Инструктор по физической культуре
для родителей подготовительной группы**

рекомендует по теме:

«Встречаем птиц»

- ❖ Пешие прогулки с детьми для укрепления здоровья.
- ❖ Играть в футбол, волейбол.
- ❖ Разучить упражнение для снятия зрительного

утомления:

«Жук»

В класс к нам жук влетел, *(ладошки перед собой, смотрят то на одну, то на другую)*

Зажужжал и запел: ж-ж-ж *(голова неподвижна, глаза смотрят вверх)*

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел *(отвести правую руку в сторону, посмотреть на нее)*

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел *(отвести левую руку в сторону, посмотреть на нее)*

Жук на нос хочет сесть *(поставить палец перед носом)*

Не дадим ему присесть *(повороты головой, не задевая носом пальца)*

Жук наш приземлился, *(руки в замок)*

Зажужжал и закружился. *(вращать руками по кругу, следить глазами)*

Жук, вот правая ладошка *(показать правую руку и посмотреть на нее)*

Посиди немножко *(постучать пальчиком по ладони)*

Жук, вот левая ладошка *(показать левую руку и посмотреть на нее)*

Посиди немножко *(постучать пальчиком по ладони)*

Жук вверх полетел и на потолок присел *(поднять руки вверх и посмотреть на них)*

На носочки мы привстали *(подняться на носки)*

Но жука мы не достали. *(руки вверх, покачать ими, следить взором)*

Хлопнем дружно: хлоп, хлоп, *(хлопки руками вверх)*

Чтобы улететь он смог. *(медленно опускать руки, следить глазами за руками)*