**Советы инструктора по физкультуре**

**Если ваш ребенок слишком активный, попробуйте его неуемную энергию направить в нужное русло.**

**Что можно для этого сделать?**

**Веселая зарядка и физкультминутки.**

**Спортивный уголок дома и подвижные игры и многое другое…**

**А как это сделать вам самим, вы узнаете из наших полезных советов.**



Поиграем вместе!

с детьми 3-4года

**Догони меня**

Ребенок сидит на стульчике в одном конце комнаты, а вы предлагаете ему догнать вас и бежите в противоположный конец комнаты. Когда малыш подбежит к вам, остановитесь и скажите: «Убегай, убегай, догоню!». Ребенок бегом возвращается на свое место.

Помните, что в ходе этой подвижной игры не следует слишком быстро убегать от ребенка, ведь ему интересно догнать вас! Также постарайтесь не слишком быстро ловить малыша, чтобы он не упал, не испугался и не потерял интерес к игре.

**Найди предмет**

Для проведения этой подвижной игры необходимо разложить по всей комнате в самых разных местах небольшие предметы. Это могут быть кубики, маленькие машинки, колечки от пирамидки. Задание для ребенка – максимально быстро найти все игрушки.

**Бой**

Устройте бой мягкими кубиками или мягкими игрушками. Задача одного игрока попасть, а другого увернуться. Веселье вам гарантировано.

**Фонарик.**

Поиграйте с фонариком. Направляйте свет от фонаря на стену или пол, а ребенок пусть ловит «солнечного зайчика» руками или ногами.



Поиграем вместе!

с детьми 4-5 лет

**Наступи на ногу**

 Очень простая игра, которая зимой поможет согреться, а летом – занять ребенка не только дома, но и в городе, если нужно чего-то долго ждать (к примеру, в очереди в «скучное» учреждение), или просто весело провести время вдвоем. Игроки стараются наступить на ногу соперника, и одновременно уберечь свои ступни от ответного «наступления».

**Повторюшки**

Игра, идеально подходящая для веселой утренней зарядки или чтобы размяться после долгого сидения на одном месте. Играя в эту игру, ребенок учится быть внимательным. Цель ведущего – под музыку исполнять придуманные на ходу движения. Остальные игроки стараются повторить их как можно точнее. Желательно, чтобы движения были забавными и легкими.

**Волейбол**

Понадобится один надутый воздушный шарик. Цель игры: подталкивать шарик руками вверх так, чтобы он как можно дольше не упал. Ловить шарик руками нельзя.

**Точно в цель**

Большую мишень на ватмане или куске бумаги прикрепите к стене или двери на уровне глаз ребенка. Покажите ребенку, как бросать в мишень небольшой мяч. Удачные броски малыша можно отмечать на мишени фломастерами или наклейками. Можно бросать мячи в большое ведро или таз. Постепенно увеличивайте расстояние до мишени или ведра.



Поиграем вместе!

с детьми 5-6 лет

**Игрушкобол**

Цель: Развитие ловкости, приучение к порядку.

Описание: Понадобятся мягкие игрушки. Чем больше, тем лучше. Игроки садятся на пол в разных концах комнаты, положив рядом с собой кучку игрушек. Игрушки, конечно, нужно разделить поровну. По команде игроки одновременно хватают игрушку из кучки и бросают на сторону соперника. Затем они перекидывают игрушки быстрее, стараясь избавиться от них. Победит тот, на чьей стороне не останется игрушек. Вдоволь наигравшись, нужно сложить игрушки на место. Превратите и это занятие в игру. Бросайте игрушки в коробку по очереди, соревнуясь в меткости.

**Повторялки**

Цель: Развитие внимательности.

Описание: Игра очень хорошо подходит в качестве зарядки. Ведущий придумывает движения, а остальные участники как можно точнее повторяют их. Желательно, чтобы движения были смешными, забавными и легкими. Затем роли меняются. Лучше всего играть под музыку.

**Найди клад**

Цель: Развитие смекалки, внимательности, упорства.

Описание: Ведущий заранее прячет «клад» во дворе, например, конфеты, хорошо запомнив место. Кроме того, необходимо придумать записки-подсказки, которые тоже прячутся в разных местах. Причем, в каждой записке содержится указание, как найти следующую.



Поиграем вместе!

с детьми 5-6 лет

**Гонка воздушных шаров**

Понадобятся два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников), свободный пол или длинный стол. Цель игры: перевести шарики из одной части комнаты в другую. На шарики можно дуть, подталкивать ногами, локтями, подбородком и так далее.

**Точно в цель**

Большую мишень на ватмане или куске бумаги прикрепите к стене или двери на уровне глаз ребенка. Покажите ребенку, как бросать в мишень небольшой мяч. Удачные броски малыша можно отмечать на мишени фломастерами или наклейками. Можно бросать мячи в большое ведро или таз. Постепенно увеличивайте расстояние до мишени или ведра.

**Тренируем удар**

На спорткомплексе или ручке двери подвесьте мяч в сетке от игрушек. Предложите малышу бить по мячу ракеткой от настольного тенниса или пластиковой бутылкой.

**Поймай шарик**

Инвентарь: столовая ложка, мячик небольшого размера или картофелина.

Попросите ребенка без помощи свободной руки поднять с пола мячик ложкой.