***Рекомендации для родителей***

**План подвижных игр «Игры дома всей семьей» (для детей 3-4 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование игры** | **Цель** | **Описание игры** | **Играющие** |
| **Жучки** | Упражнять ребенка в ползании на четвереньках. | Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени. | Папа, мама, старшие(младшие)  брат, сестра |
| **Зайки** | Упражнять ребенка прыжках на двух ногах с продвижением вперед. | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке. | Папа, мама, старшие (младшие) брат, сестра |
| **Прокати мяч** | Упражнять ребенка катать мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой. | С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 3 – 4 м. | Папа, мама, старшие (младшие) брат, сестра |
| **Поймай комара** | Упражнять ребенка в подпрыгивании на двух ногах. | На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его. | Папа, мама, старшие (младшие) брат, сестра |
| **Ручеек** | Упражнять ребенка в перепрыгивании через шнур. | Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек. | Папа, мама, старшие (младшие) брат, сестра |
| **Веселый мяч** | Упражнять ребенка в бросании мяча об пол и ловле двумя руками. | Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мяч перед собой и поймать его двумя руками. | Папа, мама, старшие (младшие) брат, сестра |
| **Кто дальше бросит** | Упражнять ребенка в метании вдаль. | Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него  мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бежит за мешочком. | Папа, мама, старшие (младшие) брат, сестра |