

## **Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет) с 18.05.2020 по 22.05.2020г.**

**Тема недели:** «Летние путешествия»

Уважаемые родители! Рекомендуем вам заниматься с ребенком физической культурой в домашних условиях.

Не забываем ежедневно выполнять утреннюю гимнастику в течение 12 мин.

### **Комплекс утренней гимнастики.**

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

#### **II. Упражнения без предметов**

- «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
- «Рывки руками» И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево
- «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону
- «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п. То же в л. сторону
- «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

### **Игровые упражнения.**

**Рекомендации:** Упражняйте ребенка в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторите упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражняйте в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

Упражнения в ходьбе «Аист», «Лягушки», «Мышки»

Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.

Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в две линии.

**Рекомендации:** Упражнять в ползании по гимнастической скамье на четвереньках; в прыжках между предметами на правой и левой ноге; развивать равновесие.

- ползание по гимнастической скамье на четвереньках – «по-медвежьи»;
- прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза);
- равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.

**Подвижная игра «Охотники и утки».**



## Игры с мячом



### «Охотники и утки»

Играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.



После подвижной игры выполните упражнения игрового стретчинга (2-3 упражнения).

