

Рекомендации инструктора по физической культуре для детей среднего дошкольного возраста (4-5 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 7-8 мин.

Комплекс утренней гимнастики «Солнышко-колоколнышко»

I. Вводная часть

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег на месте. Ходьба с поворотом вокруг себя.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

Где же солнышко-колоколнышко?

Скрылось солнышко за тучку.

Нету солнышка.

1.И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи - «удивиться», вернуться в и. п. (4 раза.)

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколнышко.

2.И. п. — то же. Руки вперед. (4раза.)

Показался солнца лучик - стало нам светлее.

Справа - лучик, слева - лучик, стало веселее.

3.И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо - вернуться в и. п., влево - вернуться в и. п. (По 2 раза в каждую сторону.)

Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.

Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.

4.И. п. - то же. Наклон, руки направлены вниз - и. п. (4 раза.)

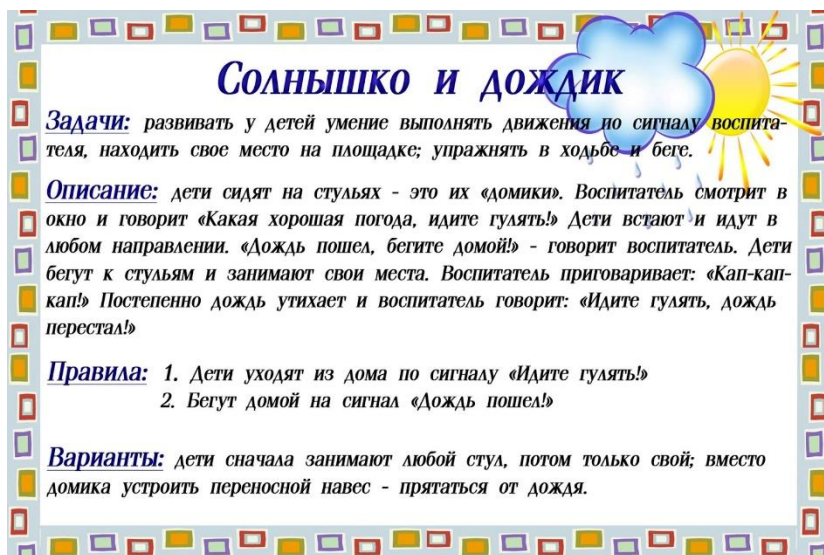
Солнцу рады все на свете:

И воробушки, и дети.

Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов (8 подпрыгиваний). На произнесение слов 2-й раз — ходьба на месте. (2 раза.)

III. Заключительная часть.

1.Подвижная игра «Солнышко и дождик».



2. Ходьба.

Игровые упражнения

Рекомендации. Повторите с ребенком ходьбу и бег с выполнением заданий; упражняйте в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в подбрасывании и ловле мяча; повторите игры с мячом, прыжками и бегом.

Игровые упражнения: «Слушай сигнал!», «Успей повернуться»:

-ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу.

Игровые упражнения с мячом: «Подбрось-поймай»; «Кто быстрее по дорожке».

Игровые упражнения на равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.

Игровые упражнения с прыжками: прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.

Подвижная игра

Самолеты

Задачи: развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну, упражнять в беге.

Описание: дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками - заводят мотор. «Летите!»- говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят в рассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила: 1. Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!»
2. По сигналу воспитателя «На посадку!» играющие должны возвратиться в свои колонны, места, где поставлен их флажок.

Варианты: пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону; менять ведущих в колоннах.

Игра «Угадай, кто позвал»

«Угадай, кто позвал»

Упражнение направлено на различение по тембру максимально сокращенного, звука комплекса.

Педагог предлагает ребенку отвернуться и догадаться, кто из детей (если игра происходит в группе) или кто из родных (если играют дома) позвал его.

Вначале ребенка зовут по имени, затем (для усложнения) произносят короткое АУ.

