

Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) с 18.05.2020 по 22.05.2020г.

Тема недели: «Скоро лето»

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

Не забываем ежедневно выполнять утреннюю гимнастику в течение 10 мин.

Комплекс утренней гимнастики с мячом

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.
2. **ОРУ с мячом.**
 - И.п.: стойка ноги на ш.п, мяч в правой руке. 1- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2- руку за спину. 3- руки вперед, мяч в левой руке; 4- и.п. То же в левой руке. Д- 5 раз.
 - И.п.: стойка ноги на ш.п, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол и поймать его. Д- 6 раз.
 - И.п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка; 3-руки в стороны; 4- и.п. То же к правой ноге. Д -5 раз.
 - И.п.: стойка ноги на ш.п., мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3-4 и.п. То же с поворотом влево.
 - И.п.- стойка ноги на ш.п., мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), а поймать его двумя руками Д-8 раз.
 - И.п.: о.с., мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
3. Ходьба в колонне по одному.

Игровые упражнения.

Рекомендации: Разучивайте с ребенком технику броска мяча в цель двумя руками; совершенствуйте технику челночного бега; развивайте гибкость, выносливость.

Игровые упражнения в беге:

- челночный бег парами, на время, с передачей флажка и т.д.

Статические упражнения, повышающие гибкость - наклоны, полушпагаты;

- **максимальное время удержания определенного положения (индивидуально).**

Игровые упражнения с мячом: «Мяч водящему»: метание мяча в цель двумя руками, бросание мяча в цель после отбивания об пол.

Подбрасывание мяча

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.
- ◆ **Игры с ударом мяча об пол**
- ◆ Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.
- ◆ Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.
- ◆ Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- ◆ Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.
П/игра «Не оставайся на земле».

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

«Не оставайся на полу»
Игры с прыжками

Описание:
Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию воспитателя они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т. п.). Как только раздастся сигнал воспитателя «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2—3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

Указания. Воспитатель следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

MyShared

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

