

## **Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет) с 30.03.2020 по 03.04.2020г.**

### **Тема недели: «Праздники моей страны- день Космонавтики»**

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

Не забываем ежедневно выполнять утреннюю гимнастику в течение 10-12 мин.

#### **Комплекс утренней гимнастики.**

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

#### **Упражнения без предметов**

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам; 2-4 — круговые движения вперед; 5-7 — то же назад; 8 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — исходное положение.

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

#### **Игровые упражнения.**

**Рекомендации:** разучивать с детьми повороты направо, налево в движении; закреплять умение ползать по наклонной скамейке в упоре присев; разучивать технику метания в движущуюся цель.

**Игровые упражнения «Успей повернуть».** Дети двигаются по площадке в разных направлениях, по команде «налево», «направо» меняют направление движения. **«Поднимемся на горку»** - ползание по наклонной поверхности в

разных положениях: на четвереньках, на высоких четвереньках, на низких четвереньках, в приседе, на животе, подтягиваясь руками. **«Попади в цель»** - упражнять ребенка в метании маленького мяча в цель с расст. 5м. **«Перебрось-поймай»** - упражнять в подбрасывании и ловле мяча, перебрасывании мяча друг другу двумя руками от груди.

### **Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты»**

По залу раскладываются обручи-ракеты. По количеству их на несколько штук меньше, чем играющих. Дети берутся за руки и идут по кругу со словами:

- Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

После последних слов дети разбегаются и занимают места в «ракетах» и принимают разные космические позы.

**Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».** По команде дети выполняют прыжки на двух ногах до предмета. Выигрывает тот, кто быстрее достигнет цели.

После подвижных игр предложите ребенку выполнить упражнения на растяжку – **игровой стретчинг**. Выполняйте 2-3 упражнения.

