

Рекомендации инструктора по физической культуре для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) с 30.03.2020 по 03.04.2020г.

Тема недели: «Что там в небе голубом?»

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.

1. Ходьба на носках, на пятках, на сигнал «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 1 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение (6 раз).

6. И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.

7. Ходьба, дыхательная гимнастика.

Занятия по физической культуре.

Рекомендации:

1. Потренируйтесь с ребенком в ходьбе с остановкой по сигналу (например, «Цапля!», стойка на одной ноге). Выполните бег на месте и в движении с высоким подниманием колен «Лошадки».

Игровое упражнение «По дорожке»: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Предложите ребенку пройти по узкой дорожке, сохраняя равновесие.

Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень»: учите ребенка перепрыгивать через невысокие предметы (20-25 см) двумя ногами вместе.

Игровые упражнения с мячом «Прокати и поймай», «Сбей кеглю». Учить прокатывать мяч в ворота, между предметами, сбивать мячом предметы.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»: дети – «воробышки» садятся на скамейку (диван) – «гнездышки». Взрослый изображает «автомобиль». После слов: «Полетели, воробышки, на дорожку» - дети спрыгивают и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу: «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробышки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

Подвижная игра «У медведя во бору»: Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

*У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
А медведь не спит,
Все на нас глядит.*

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Игра малой подвижности «Найдем воробышка»: ребенок изображает «воробышка» и прячется, взрослые пытаются найти «воробышка».

После подвижных игр предложите ребенку выполнить упражнения на растяжку – **игровой стретчинг**.



