

Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) с 30.03.2020 по 03.04.2020г.

Тема недели: «Весна. Прилет птиц»

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.

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой, по диагонали. Бег с высоким подниманием колен. Ходьба.

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету». И.п. — стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).

8. «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

Занятия по физической культуре.

Рекомендации: упражнять детей в ползании различными способами по ограниченной поверхности в сочетании с упражнениями на координацию движений; в метании в вертикальную цель.

Игровые упражнения: «Проползи под веревочкой», «Проползи по дорожке». Предложите ребенку проползти по ограниченной поверхности различными способами: на четвереньках, на низких четвереньках, на высоких четвереньках, «гусеницей» и др.

Игровые упражнения с мячом: «Попади в цель», «Прокати, сбей». Предложите ребенку попасть мячом в цель с расстояния 3-4 м, сбить предмет мячом с расстояния 4-5 м. «Подбрось-поймай»: учите ребенка подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, перебрасывать мяч друг другу и ловить его.

Подвижная игра «Ручейки и озера». Игроки стоят в колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строятся в круги – озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. Правила игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строится в круг можно только по сигналу

Подвижная игра «Удочка». Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

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

