

Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (от 6 лет) с 27.04.2020 по 30.04.2020г.

Тема недели: «Москва - столица»

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

Не забываем ежедневно выполнять утреннюю гимнастику в течение 12 мин.

Комплекс утренней гимнастики.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал : «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» бег, махая руками (можно вращающую), «Спортсмены!» перестроение в колонну по одному.

Упражнения «Мы дружим со спортом».

1. «Силачи»

И. П.: ноги вместе, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п. (7-8 раз)

2. «Боковая растяжка».

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону (по 4 раза).

3. «Посмотри за спину».

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону (по 4 раза).

4. «Выпады в стороны».

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево (по 4 раза)

5. «Прыжки».

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше. Чередуем с ходьбой. (2 раза)

6. «Бег на месте».

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте. (1-2 мин.)

7. Упражнение на дыхание. «Подыши одной ноздрей»

И.п.: сидя (стоя), туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.

Игровые упражнения.

Рекомендации: поупражняйтесь с ребенком в сохранении равновесия, используя для этого разнообразные упражнения. Выполните упражнения для развития мышц ног, мышц спины, верхнего плечевого пояса.

Упражнения на равновесие:

— стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, руки вперед/руки вверх, с открытыми глазами/с закрытыми глазами (смена опорной ноги). Для усложнения задания можно положить на голову книгу;

— стойка на правой ноге, левой нарисовать в воздухе круг по принципу циркуля (смена ноги).

Не стоит забывать и об укреплении основных групп мышц. **Упражнения для развития мышц ног:**

— приседания;

— выпрыгивания;

— прыжки на одной или двух ногах;

— прыжки с перекрестными движениями ног;

— прыжки ноги врозь/ вместе;

— прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов и т. д.

— упражнение «Стульчик» (прижаться спиной к стене, согнуть ноги в коленных суставах, стопы поставить параллельно друг другу и «сидеть», как на стуле, по 10, 20 и более секунд, в зависимости от подготовленности).

Упражнения для развития мышц спины:

— подъем туловища лежа на животе, руки вверх; (6-8раз)

— подъем прямых ног лежа на животе, руки под подбородок;(6-8 раз)

— одновременный подъем рук и ног лежа на животе. (6-8 раз)

Упражнения для развития мышц живота:

— скручивание из исходного положения лежа на спине, скрестив руки на груди, ноги согнуты в коленных суставах (здесь достаточно оторвать лопатки от пола, прижав при этом подбородок к груди);(по 4 раза в каждую сторону).

— подъем ног из исходного положения лежа на спине, руки под поясницей (6-8 раз). Поочередные подтягивания колен к груди из исходного положения упор лежа (6-8 раз).

Упражнения для верхнего плечевого пояса:

— поочередное касание плеча разноименной рукой из исходного положения упор лежа (по 4 раза)

— поочередный подъем правой/левой руки вверх из положения упор лежа (по 4 раза)

— отжимания из положения упор лежа (10-12 раз);

— подтягивания — при наличии дома турника.

Подвижная игра

«Краски»

Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину.

Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

2 вариант.

Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

Подвижная игра «Жмурки»

Задачи: учить детей бегать по площадке в рассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Ход игры: выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

Правила: завязанную на глаза повязку не снимать и не подглядывать.

После подвижной игры выполните дыхательную гимнастику и несколько минут полежите на ковре под спокойную музыку.