

Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) с 27.04.2020 по 30.04.2020г.

Тема недели: «Телевидение»

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

Не забываем ежедневно выполнять утреннюю гимнастику в течение 10 мин.

Комплекс утренней гимнастики.

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

8. Игра «Удочка».



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; (5-6 раз)
- подъем прямых ног лежа на животе, руки под подбородок; (4-5 раз)
- одновременный подъем рук и ног лежа на животе. (4-5 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 3 раза в каждую сторону).
- подъем ног из исходного положения лежа на спине, руки под поясницей (5-6 раз). Поочередные подтягивания колен к груди из исходного положения упор лежа (5-6 раз).

Упражнения для верхнего плечевого пояса:

- поочередное касание плеча разноименной рукой из исходного положения упор лежа (по 3 раза)
- поочередный подъем правой/левой руки вверх из положения упор лежа (по 3 раза)
- отжимания из положения упор лежа (7-8 раз);
- подтягивания — при наличии дома турника.

Подвижная игра

«НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ»

Задачи: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: выбирается Ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт - «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы –скамейки, кубы, пенки .Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся Ловишка отходят в обусловленное место.

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