

Рекомендации инструктора по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет) с 13.04.2020 по 17.04.2020г.

Тема недели: «Жизнь людей и природа в горах»

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 поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба.

1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

2. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 — руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

3. «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).

4. «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

6. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п.

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

7. «Часики» (дыхательное упражнение) (2 раза).

Игровые упражнения.

Рекомендации: предложите детям выполнить прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу на месте; повторить игровые упражнения с мячом.

Игровые упражнения со скакалкой: «Перепрыгни, не задень!», «Кто выше подпрыгнет» - упражнять в прыжках через скакалку с ноги на ногу и двумя ногами вместе.

Игровые упражнения с мячом: «Перебрось и поймай», «Мой веселый звонкий мяч!» - учить перебрасывать мяч двумя руками от груди и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой об пол.

Подвижная игра «Охотники и обезьяны».

Дети делятся на две подгруппы. Одна из них (две трети) - "обезьяны", вторая (одна треть) - "охотники". Обезьяны играют возле деревьев - гимнастической стенки. Услышав выстрелы охотников (аплодисменты в ладони), они взбираются на стенку. Охотники выходят на середину площадки (залы) и выполняют разные движения (отводят руки у стороны, поднимают их, приседают и т.п.). Выполнив 3-4 движения, охотники отходят в сторону,

обезьяны спускаются с деревьев, приближаются к тому месту, где были охотники, и подражают их действиям. На слова: "Охотники!" обезьяны снова залезают на стенку, охотники ловят тех, что не успели. Когда будет поймано несколько обезьян (по договорённости), избирают других охотников. Игра повторяется.

Эстафета «Кто быстрее до флажка». Ребенок по команде прыгает на двух ногах до любого предмета.

После подвижных игр предложите ребенку выполнить упражнения на растяжку – **игровой стретчинг**. Выполняйте 1-2 упражнения.

