

Рекомендации для родителей по физической культуре (для всех возрастных групп) С 20.04-24.04 2020г.

Инструктор по физической культуре: Кирьянова С.В.

2 младшая группа

Комплекс упражнений с платочком.

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!»

Пов:5 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Средняя группа

Комплекс упражнений с большим мячом.

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх.

Пов:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой.

Старшая группа

Комплекс упражнений без предметов.

1. «На носок»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо, (влево), 2-и.п., 3-наклон вправо, (влево) с рукой, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И.п.: то же. 1- наклон вперед, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочередно поднимаем и опускаем носочки.

5. «Ножницы»

И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

6. «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.

7. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладонь,2-и.п. Пов:6-8 раз.

8. Прыжки

И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Подготовительная группа

Комплекс упражнений с большим мячом.

1. «На носок»

И. п.: о.с. руки с мячом за головой. 1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок,2- и.п. Пов:5-7 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.1- поднять мяч вверх,2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди.1- наклониться вниз, показать мяч соседу сзади,2- и.п.

Пов:5-7 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п.

Пов:6-7 раз.

5.«Подними»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног.1- поднять мяч вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой.1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола,2- и.п. Пов:6 раз.

7. Махи ногами

И. п.: о.с. мяч в руках над головой.1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

8. Повороты.

И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди.1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. Пов:6 раз.

9. Прыжки с зажатым между коленами мячом. Чередовать с ходьбой.