

Рекомендации для родителей по физической культуре (для всех возрастных групп) С 27.04-03.04 2020г.

Инструктор по физической культуре: Кирьянова С.В.

2 младшая группа

Комплекс упражнений (с хлопками).

1. И.п. – о.с., руки за спиной.
Руки вперед, хлопнуть в ладони, сказать «хлоп», опустить за спину.
Повторить 5 раз.
2. И.п. – ноги расставлены, руки внизу.
Повернуться в правую сторону, хлопнуть в ладони, сказать «хлоп», вернуться в и.п. То же, в левую сторону.
Повторить 3 раза.
3. И.п. – то же.
Присесть, хлопнуть по полу ладонями, сказать «хлоп», встать в и.п.
Повторить 5 раз.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны.
Наклониться, хлопнуть ладошками по носкам, сказать «хлоп», выпрямиться, принять и.п.
5. И.п. – ноги расставлены, ладони перед грудью.
Подпрыгивания на 2-х ногах с хлопками над головой.
Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.
6. И.п. – о.с. руки внизу.
Вдохнуть – руки через стороны вверх, хлопнуть в ладони, опустить руки – сделать выдох.
Повторить 4 раза.

Средняя группа

Комплекс № 3 (с гантелями), можно заменить любыми другими предметами.

1. И.п. – о.с. гантели в руках внизу.
1- гантели к плечам, 2- гантели вверх, руки прямые, 3- гантели к плечам, 4- и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, гантели у груди.
1-2-3- с силой медленно развести гантели в стороны, 4- и.п.
Повторить 5 раз.
3. И.п. – о.с. гантели в руках внизу.
1- присесть, гантели положить на пол, 2- встать, 3- присесть, взять гантели, 4- вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.
4. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, гантели по бокам.
1- наклониться вперед, коснуться гантелями пола за стопами, 2- и.п.

- Повторить 5 раз.
- И.п. – ноги слегка расставлены, гантели на полу.
1-8- покатать гантель правой ногой вперед-назад. То же, левой ногой.
Повторить 2 раза.
 - И.п. – свободно, гантели на полу, руки на пояс.
Прыжки ноги вместе, ноги врозь, чередуя с ходьбой.
Повторить по 10 прыжков 2 раза.
 - Упражнение на дыхание.

Старшая группа

Комплекс упражнений (с мешочками), можно заменить любыми другими предметами.

- И.п. – о.с. мешочки внизу
1- мешочки к плечам, 2- мешочки вверх, 3- мешочки к плечам, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
- И.п. – ноги расставлены, мешочки у груди.
1-3- с силой медленно развести мешочки в стороны, 4- быстро принять и.п.
Повторить 7 раз.
- И.п. – ноги на ширине плеч, мешочки внизу.
1- наклон вперед - вниз, колени не сгибать, мешочки на пол, 2- и.п.
3-4- то же, взять мешочки.
Повторить 6 раз.
- И.п. – стоя на коленях, мешочки внизу.
1- сесть на пятки, мешочки на пол, 2 –и.п.,3-4- то же, взять мешочки.
Повторить 7 раз.
- И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мешочки сбоку.
1- наклон вперед, мешочки на пол дальше, 2- и.п., 3-4- то же, взять мешочки.
Повторить 6 раз.
- И.п. – стоя, мешочки на полу.
Прыжки «туда-сюда» через мешочки в чередовании с ходьбой.
Повторить по 12 прыжков 2 раза.
- Дыхательное упражнение «Мешочки, ух».

Подготовительная группа

Комплекс упражнений (с веревочкой).

- И.п. – о.с. веревочка внизу.
1-2- поднять веревочку вперед-вверх, руки прямые, 3-4- принять и.п.
Повторить 6 раз.
- И.п. – ноги расставлены, веревочка вверху.
1- наклон вправо, веревочка вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево.
Повторить 4 раза.
- И.п. – то же, веревочка внизу.

- 1- присесть, колени развести в стороны, веревочку вперед, 2- и.п.
Повторить 5 раз.
4. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки на пояс, веревочка на полу перед ногами.
1- выпрямить правую ногу над веревочкой, 2- и.п., 3-4- то же, левой.
Повторить 4 раза.
5. И.п. – стоя, веревочка впереди.
1- поднять согнутую правую ногу, коснуться веревочки, 2-и.п.
3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 4 раза.
6. И.п. – стоя, веревочка на полу сбоку.
Прыжки через веревочку «туда-сюда» в чередовании с ходьбой.
Повторить по 10 прыжков 2 раза.
7. Дыхательное упражнение «Веревочка, ух».
Повторить 4 раза.

Домашнее задание по физической культуре.

Здравствуйте уважаемые родители, предлагаю вам вместе с детьми сделать настольную игру «Воздушный футбол».

Игра – это не только источник положительных эмоций, это ещё и возможность развивать качества, необходимые для дальнейшей жизни. Во время игры, ребёнок, даже не подозревая об этом, может получать новые знания, умения, навыки, развивать способности. Любая игра – это, прежде всего, общение со сверстниками или взрослыми. И именно в этот момент ребенок учится уважительно относиться к чужим победам и достойно переносить свои неудачи. Из большого разнообразия игр хочется выделить дидактические игры, которые сделаны совместно с родителями, они становятся интересным, захватывающим, эмоциональным и творческим средством воспитания гармонично развитой личности ребенка.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. **Футбол** – спортивная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Дети очень любят играть в **футбол**. Не всегда дети могут играть в футбол на улице. Предлагаю детям вместе с детьми, сделать настольный «воздушный футбол» своими руками, из подручных материалов и поиграть.

Задача:

Заинтересовать родителей и детей в совместном изготовлении настольных игр, своими руками. Я предлагаю сделать мини **футбол** из бросового материала.

Уважаемые родители и замечательные дети, представляю вашему вниманию дидактическую **настольную игру "Воздушный футбол"**, которую рекомендую изготовить совместно с детьми.

Воздушный футбол - своими руками!

Для игры потребуется: плоская коробочка или готовый лоток, может быть даже противень)) Главное - чтобы были хорошие бортики! Удобным для вас способом закрашиваем или клеим зелёным поле, размечаем зоны.

Делаем футбольные ворота - из пластиковых или картонных коробочек.

Берём коктейльные трубочки и, тренируя своё дыхание, пытаемся забить в ворота "противника" гол. Мячиком может быть - теннисный шарик, самодельный шарик из фольги, деревянные крупные бусины.

Радостного и полезного ДОСУГА!

Игра состоит из большого игрового поля с метками. Игра рассчитана для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Игра, сделанная своими руками это интересно, познавательно, а еще можно играть в любое время года.

Благодарю за внимание!

Инструктор по физической культуре: Кирьянова С.В.

Домашнее задание по физической культуре.

Здравствуй уважаемые родители, предлагаю вам вместе с детьми сделать настольную игру «Воздушный футбол».

Игра – это не только источник положительных эмоций, это ещё и возможность развивать качества, необходимые для дальнейшей жизни. Во время игры, ребёнок, даже не подозревая об этом, может получать новые знания, умения, навыки, развивать способности. Любая игра – это, прежде всего, общение со сверстниками или взрослыми. И именно в этот момент ребенок учится уважительно относиться к чужим победам и достойно переносить свои неудачи. Из большого разнообразия игр хочется выделить дидактические игры, которые сделаны совместно с родителями, они становятся интересным, захватывающим, эмоциональным и творческим средством воспитания гармонично развитой личности ребенка.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. **Футбол** – спортивная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Дети очень любят играть в **футбол**.

Не всегда дети могут играть в футбол на улице. Предлагаю детям вместе с детьми, сделать настольный «воздушный футбол» своими руками, из подручных материалов и поиграть.

Задача:

Заинтересовать родителей и детей в совместном изготовлении настольных игр, своими руками. Я предлагаю сделать мини **футбол** из бросового материала.

Уважаемые родители и замечательные дети, представляю вашему вниманию дидактическую **настольную игру "Воздушный футбол"**, которую рекомендую изготовить совместно с детьми.

Воздушный футбол - своими руками!

Для игры потребуется: плоская коробочка или готовый лоток, может быть даже противень)) Главное - чтобы были хорошие бортики! Удобным для вас способом закрашиваем или клеим зелёным поле, размечаем зоны. Делаем футбольные ворота - из пластиковых или картонных коробочек. Берём коктейльные трубочки и, тренируя своё дыхание, пытаемся забить в ворота "противника" гол. Мячиком может быть - теннисный шарик, самодельный шарик из фольги, деревянные крупные бусины. Радостного и полезного ДОСУГА!

Игра состоит из большого игрового поля с метками. Игра рассчитана для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Игра, сделанная своими руками это интересно, познавательно, а еще можно играть в любое время года. Присылайте свои фото.

Благодарю за внимание!

Инструктор по физической культуре: Кирьянова С.В.