

Физкультура подготовительных групп

Продолжительность 1 занятия - 30 минут.

Здравствуйтесь, уважаемые ребята и родители! Предлагаю вам вместе с детьми провести зарядку и физкультуру в домашних условиях. Используйте для этого все, что есть дома: мяч, кубик, гантели, скакалка, обруч, куклы, машинки, платки, веревки, книги, газеты, блокнот, ручки и т.д. Можно использовать музыку и выполнять упражнения на коврике (покрывале). Если ребенок будет отказываться выполнять упражнения, попросите ребенка провести для вас физкультуру, и он с удовольствием будет показывать вам упражнения, а вы вместе с ним повторять и правильно показывать ему. Упражнения выполняйте в медленном и среднем темпе. **Хвалите ребенка и помогайте ему.** Проводите занятия используя игры, например, вы пришли в тренажерный зал (вы тренер или ребенок тренер); вы пошли в поход оказались на лесной полянке; пришли в зоопарк и т.д. И если у вас есть спортивная площадка, то используйте ее для физкультуры (вис на гимнастических кольцах, подтягивание колен к груди, подъем и спуск по шведской стенке).

Выучите считалочку на выбор:

Белки зайцев угощали

И морковку подавали

Все орешки сами съели,

А водить тебе велели!

На дороге скрючив ноги,

На гвоздях сидели йоги,

Тридцать дней не есть, ни пить,

Все равно тебе водить!

Раз, 2, 3, 4, 5

Негде зайчику скакать

Всюду ходит волк, волк,

Он зубами щелк, щелк!

А мы спрячемся в кусты

Прячься, зайка и ты.

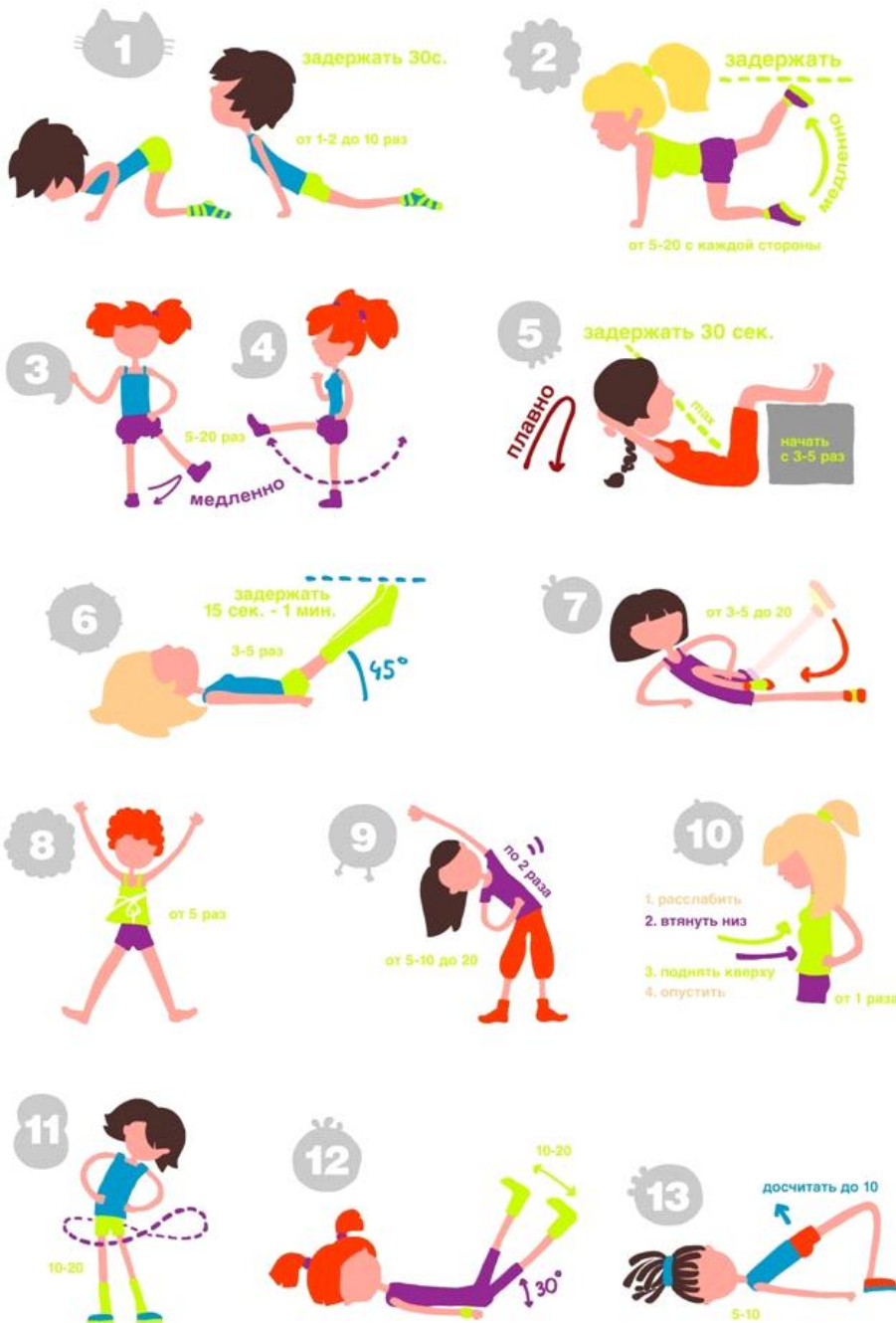
Ты волчище, погоди,

Как попрячемся - иди!

Занятие 1.

1. Повороты на месте "Направо", "Налево", "Кругом". Напомните детям, где право, лево.

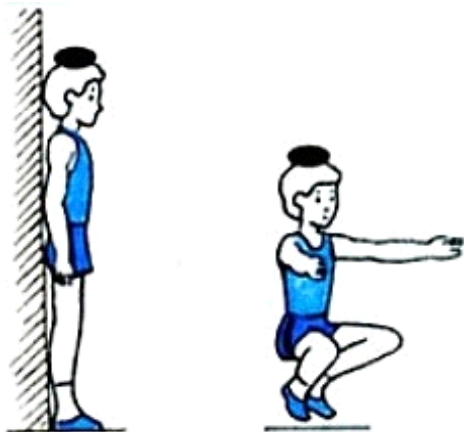
2. Общеразвивающие упражнения: упражнения повторять 6-8 раз. Выберите любые 7 упражнений из картинки и выполните их.



Основные виды движений:

1. Прыжки через скакалку на месте (можно продвигаясь вперед). Обратите внимание на бесшумное, "мягкое" приземление ног.
2. Равновесие - ходьба с мешочком (книгой) на голове, преодолевая препятствия. Усложнить - приседания с предметом на голове. Во время выполнения заданий используйте игру "Кто дольше удержит предмет на голове?" и т.д. Обращать внимание на осанку.

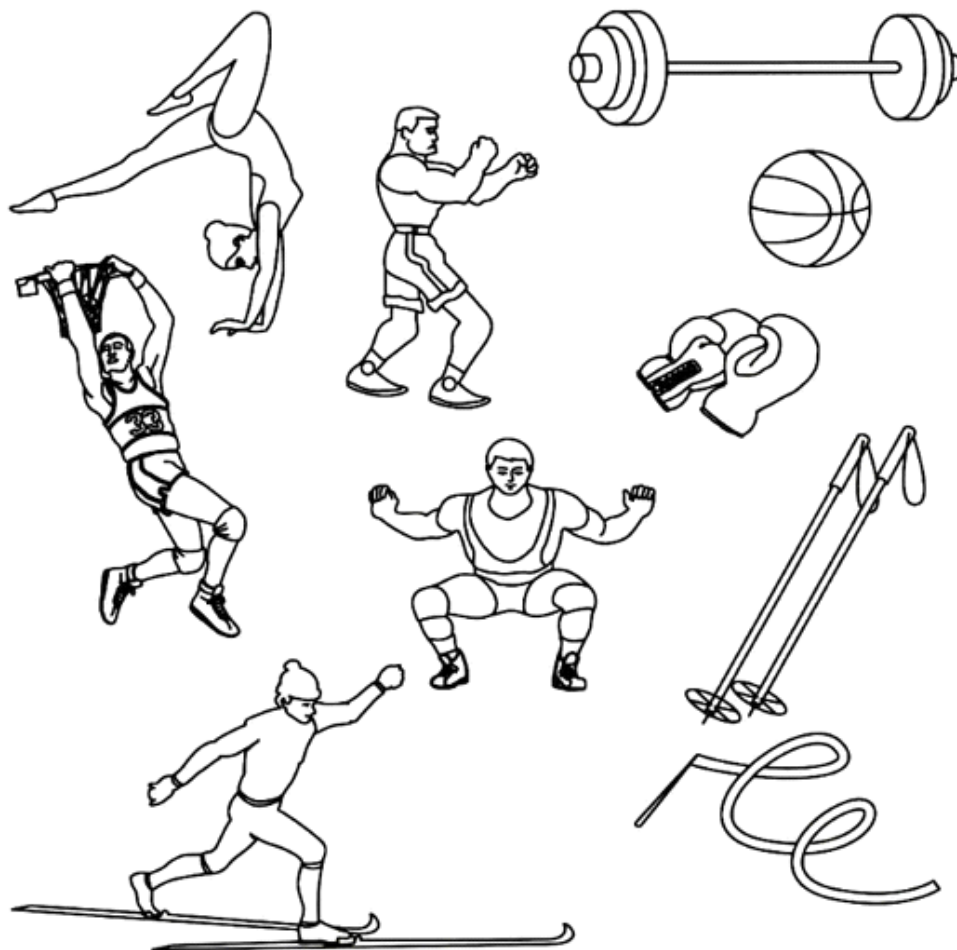


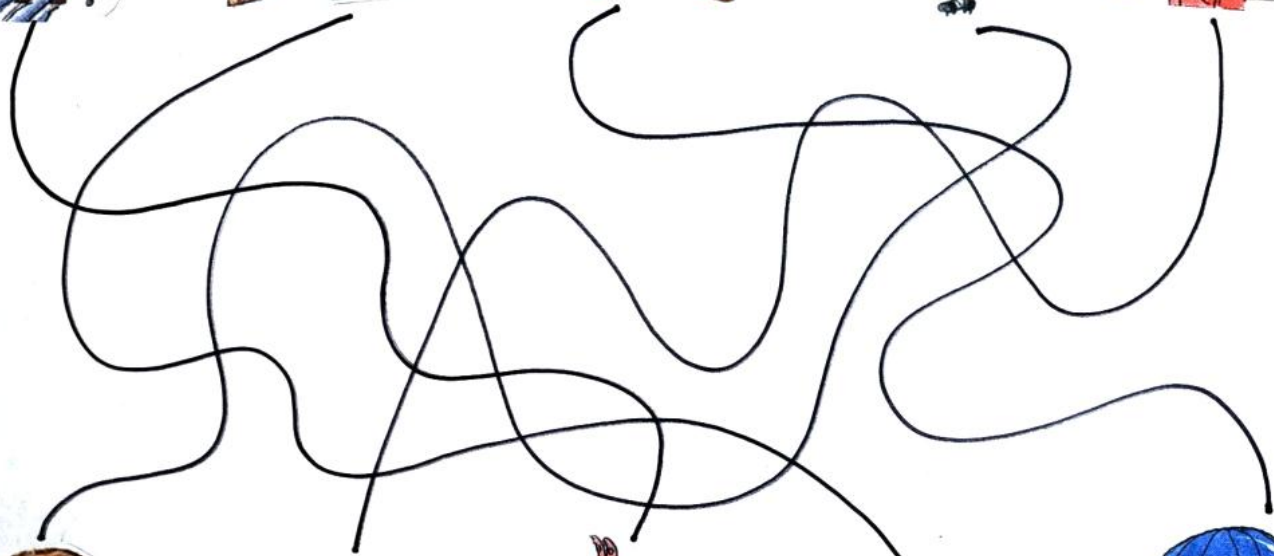


3. Игра " Самый умный "

После выполнения физических упражнений, отдохните, поиграйте с ребенком в игру "Самый умный". Покажите рисунок, и дайте возможность ребенку подумать над ответами. Если возникли затруднения помогите сами, объяснив как называется инвентарь (принадлежности), и как называют этих спортсменов (чем они занимаются).

Кому из спортсменов нужны эти спортивные принадлежности?





СПОРТИВНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ



Какие ещё спортивные принадлежности ты знаешь? Назови.

Дорисуй картинки.

