

Физкультура для старших групп

Продолжительность 1 занятия - 25 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)

Занятие 1.

1. Повороты на месте "Направо", "Налево", "Кругом". Напомните детям, где право, лево.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений: каждое упражнение выполните 3-4 раза.

«ЦАПЛЯ»

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.
Стоя на правой ноге, согните левую ногу в
колени, руки чуть в стороны, и постоит так
немножко.
А по том на левой ноге.
Для мышц ног; координации.



«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный сол датик.
Вдруг подул резкий ветер, и на чалась качка.
Но ничего не страшно отважному солдатику.
Хотите стать таким же стойким и сильным,
как оловянный солдатик?
Для этого встаньте на колени, руки плотно
прижмите к туловищу.
Дует сильный ветер.
Наклонитесь назад, как можно ниже, держите
спину прямо, а потом выпрямитесь.
Повтори те 3 раза.
А теперь можно сесть на пятки и
отдохнуть.
Молодцы!
Для мышц спины, живота, ног.



«ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ»



Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь!

Укрепляет мышцы ног.

«ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ»

Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками.

Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

Развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармонического движения ног.



«КОЛОБОК»

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился. Лягте на спину, а затем сядьте, об нима ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять,

Вытяните ноги и лягте на спину.

Для мышц плечевого пояса; гиб кости.



«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки.



«КАРУСЕЛЬ»

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц ног, рук, живота.



«КАЧАЛОЧКА»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давай те попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь ил спине вправо, влево. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, ног, гибкости.



«ВЕЛОСИПЕД»

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.



«ГУСЕНИЦА»

Встань те па четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Для мышц рук, ног; гибкости.



Основные виды движений:

1. Метание мешочков (мяч малый, мягкая игрушка) в вертикальную цель. "Меткий стрелок". Целью можно использовать любой листок А4 повесить на скотч к шкафу. Можно нарисовать мишень. Расстояние до цели 2.5м. Выполнять метание правой и левой рукой, поочередно с родителями.



2. Ползание на четвереньках между предметами (под предметами). "Лиса в поисках зайца". Предметами могут быть стулья, стол, игрушки. Цель задания пройти аккуратно не задеть предмет. Обратить внимание на раскрытые ладони.



3. Игра "Самый умный"

Кому из спортсменов нужны спортивные принадлежности, нарисованные в рамке?

