

2-я неделя

Занятие по физической культуре для младшей группы

Уважаемые родители, внимательно относитесь к физической нагрузке. Если ребенок устает, ее можно уменьшить за счет сокращения повторений упражнений или их отмены.

Упражнения и игры подобраны для проведения в домашних условиях, насколько это возможно.

Перед занятием комната обязательно должна быть хорошо проветрена.

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании между предметами.

Вводная часть. (2-3 минуты) Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя (родителя): «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.

Основная часть. (12-15 минут) Общеразвивающие упражнения.

* И.п. – исходная позиция.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель (родитель) показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» – дети (ребенок) подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе.

Ползание «Проползи – не задень». В линию поставлены кубики или другие предметы (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. На примере родителя дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполнение задания 2–3 раза.

Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.

С этими словами дети (ребенок и родитель) дают друг другу руки, и продолжают:

И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель (родитель) говорит: «Стой!». Все замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

Заключительная часть. (2-3 минуты)

Малоподвижная игра «Шалтай-болтай»

Ход игры.

Дети стоят в расслабленной позе, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый, поворачивают корпус вправо-влево (руки должны болтаться свободно, как у тряпочной куклы).

Воспитатель (родитель):

Шалтай - болтай

Сидел на стене.

Шалтай - болтай.

Свалился во сне.

Дети расслабленно опускаются на пол. Игру можно проводить с одним ребенком.

*Для общеразвивающих упражнений сидя и лежа нужен гимнастический коврик (покрывало или др.)

* Пособия можно заменить имеющимися дома любыми предметами (шнур – любой пояс, кубики - пластиковые бутылочки от воды, йогурта и др. предметы заменители).

Занятие по физической культуре для средней группы

Уважаемые родители, внимательно относитесь к физической нагрузке. Если ребенок устает, ее можно уменьшить за счет сокращения повторений упражнений или их отмены.

Упражнения и игры подобраны для проведения в домашних условиях, насколько это возможно.

Перед занятием комната обязательно должна быть хорошо проветрена.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; повторить задания в равновесии и прыжках.

Вводная часть. (3-4 минуты). Ходьба обычная. На сигнал педагога (родителя): «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени,

руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.

Основная часть. (12-15) Обще развивающие упражнения.

* И.п. – исходная позиция.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза), (Можно использовать другой предмет- заменитель.)

2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков (другие предметы). Повторить 2-3 раза.

Выполняя ходьбу с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.



Выполнение прыжков.

Подвижная игра Салют (с мячом)

Цель: упражнять в ловле и подбрасывании мяча.

Дети (ребенок) берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:
Выстрелили пушки.
Люди пляшут и поют.
В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.
Подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Заключительная часть (3-4 минуты).

Малоподвижная игра «Ванька - встанька».

Ванька, встань-ка, *Подъём на носки и
возвращение в исходное положение.*

Ванька, встань-ка,
Приседай-ка, приседай-ка, *Приседание.*

Будь послушным. Ишь, какой!
Нам не справиться с тобой. *Дети грозят пальцем.*

*Для общеразвивающих упражнений сидя и лежа нужен гимнастический коврик (покрывало или др.)

* Пособия можно заменить имеющимися дома любыми предметами (шнур – любой пояс, кубики - пластиковые бутылочки от воды, йогурта и др. предметы заменители).

Занятие по физической культуре для старшей группы

*Уважаемые родители, внимательно относитесь к физической нагрузке.
Если ребенок устает, ее можно уменьшить за счет сокращения повторений упражнений или их отмены.*

*Упражнения и игры подобраны для проведения в домашних условиях,
насколько это возможно.*

Перед занятием комната обязательно должна быть хорошо проветрена.

Задачи. Упражнять в ходьбе с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя (родителя); повторить перешагивание через шнуры; упражнять в ползании и ходьбе между предметами.

Вводная часть (4-6 минут). Ходьба обычная; на сигнал воспитателя (родителя) выполнить поворот в другую сторону (кругом); бег с поворотом в другую сторону.

Основная часть (18-20 минут). Общеразвивающие упражнения.

* И.п. – исходная позиция.

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1- 3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки согнуть перед грудью; 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз)

6. И. п.: Основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя (родителя) 1—8 (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Перешагивание через шнур (палку) (высота 40 см).

2. Ползание на четвереньках с мешочком (другим предметом) на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).

3. Ходьба на носках между кеглями (другими предметами), поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза.

Перешагивание попеременно правой и левой ногой, не задевая шнур за шнур.

Ползание с опорой на ладони и колени.

Подвижная игра «Лови – бросай».

Цель: учить ловить мяч, не прижимая его к груди, бросать точно воспитателю двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Ход игры. Дети (ребенок) стоят с одной стороны, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносится не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч.

Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Заключительная часть (3-4 минуты). Игра малой подвижности

«Повстречались».

Цель: упражнять детей соединять движение со словами

Ход игры: На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.

На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!»),

Два щенка: «Гав-гав!»),

Два жеребенка: «Иго-го!»),

Два тигренка: «Р-р-р!»),

Два быка: «Му-у!»).

Смотри, какие рога!

* Пособия можно заменить имеющимися дома любыми предметами (шнур – любой пояс, кубики - пластиковые бутылочки от воды, йогурта и др. предметы заменители).

*Для общеразвивающих упражнений сидя и лежа нужен гимнастический коврик (покрывало или др.)

* Пособия можно заменить имеющимися дома любыми предметами (шнур – любой пояс, кубики - пластиковые бутылочки от воды, йогурта и др. предметы заменители).

Занятие по физической культуре для подготовительной группы

Уважаемые родители, внимательно относитесь к физической нагрузке. Если ребенок устает, ее можно уменьшить за счет сокращения повторений упражнений или их отмены.

Упражнения и игры подобраны для проведения в домашних условиях, насколько это возможно.

Перед занятием комната обязательно должна быть хорошо проветрена.

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ползании с мешочком на спине; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

Вводная часть (5-6 минут). Ходьба обычная; на сигнал воспитателя (родителя) ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприсяде, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную (в любом направлении).

Основная часть (20-25 минут). Общеразвивающие упражнения

* И.п. – исходная позиция.

1.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (5 раз).

3.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

4.

И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).

5.

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1.

Ползание на четвереньках с мешочком (другим предметом) на спине.

2.

Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.

3.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Ползание выполняется с опорой на ладони и колени.

Для ходьбы выкладываются предметы на расстоянии двух шагов ребенка. Выполняется ходьба приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс – два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное – сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.

Прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик.

Подвижная игра «Не урони шарик»

Цель: учить детей ходить, держа в руках ложку с шариком. Укреплять моторику рук. Развивать быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Ребенок одновременно с родителем, несут в ложках шарики, стараясь не уронить и донести до ориентира.

Шарик нельзя держать рукой, уронивший должен взять шарик положить в ложку и продолжить движение с того места, где шарик упал.

Усложнение: нести шарик, преодолевая препятствие: перешагивая что-либо, идти змейкой.

Заключительная часть (4-5 минут).

Игра малой подвижности "Холодно, горячо"

Цель: Развивать слуховые качества, физические качества.

Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет.

Ведущий выходит из зала, дети (ребенок) прячут предмет. После этого ведущий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

холодно...тепло,...горячо...помогая найти спрятанный предмет. Далее можно поменяться.

*Для общеразвивающих упражнений сидя и лежа нужен гимнастический коврик (покрывало или др.)

* Пособия можно заменить имеющимися дома любыми предметами (шнур – любой пояс, кубики - пластиковые бутылочки от воды, йогурта и др. предметы заменители).