

## 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. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения в ползании; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.

**Вводная часть** (2-3 минуты). Ходьба обычная. На слово воспитателя (родителя): «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (2-3 раза).

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

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза)
3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).

Основные виды движений.

Ползание «Медвежата». Дети (ребенок) медвежата располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя (родителя) «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов. Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).

Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5-6 шнуров (пояски, ленточки и др.) на полу выкладывается «дорожка» (расстояние между шнурами – 30 см). После показа и объяснения упражнения родителем ребенок выполняет перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держать прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2-3 раза.

Подвижная игра «Автомобили» Дети (ребенок) берут в руки обручи – «рули автомобилей». Воспитатель (родитель) поднимает флажок зеленого цвета, и дети (ребенок) выполняют бег по всему залу (комнате) – «автомобали разъезжаются». Через некоторое время воспитатель (родитель) поднимает флажок желтого цвета, дети (ребенок) переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель (родитель) поднимает флажок красного цвета – автомобили останавливаются.

\*можно использовать предметы нужных цветов: листы цветной бумаги, цветные карандаши и др. предметы – заменители.

**Заключительная часть** (2-3 минуты). Ходьба обычная – «автомобили поехали в гараж».

\* И.п. – исходная позиция.

\* 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.)

### **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 попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

**Вводная часть** (3-4 минут). Ходьба обычная, по сигналу воспитателя (родителя) ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.

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

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по три раза в каждую сторону)
3. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И.п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И.п. – лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.

Основные виды движений.

1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.
2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.  
Сначала ребенок выполняет упражнение в равновесии – ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Подвижная игра «самолеты».

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры: Перед игрой необходимо показать все игровые движения.

Дети (ребенок) становится на одной стороне площадки (комнаты).

Воспитатель (один из родителей) говорит «К полету готовы? Завести моторы!». Дети (ребенок) делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

**Заключительная часть** (3-4 минуты). Игра малой подвижности «Найди предмет».

Ход игры: дети (ребенок) сидят вдоль стены. Воспитатель (родитель) показывает предмет и говорит, что он его спрячет. Затем предлагает детям (ребенку) отвернуться к стене.

Воспитатель (родитель) прячет предмет, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный предмет. Повторить 3-4 раза.

\* И.п. – исходная позиция.

\* 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.)

### **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. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.

**Вводная часть** (4-6 минут). Ходьба обычная; на сигнал воспитателя (родителя) ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (если нет бубна можно выполнять хлопки в ладош в нужном темпе или использовать музыкальное сопровождение) дети (ребенок) выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги.

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

Количество повторений упражнений 6-8 раз

1. И.п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1-3 – три рывка руками в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – выпрямиться; 3 – наклон влево; 4 - исходное положение.

3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1- поднять таз, прогнуться; 2 - вернуться в исходное положение.

4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носков носка ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.

5. И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя (родителя), после паузы повторение прыжков.

6. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4 – вернуться в исходное положение.

Основные виды движений.

1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (повторить 2-3 раза).
2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
3. Ползание на четвереньках между предметами.

Дети (ребенок) выполняют прыжки – два на правой и два на левой ноге попеременно и так до конца дистанции.

Ребенок выполняет броски мяча вверх и ловлю его после дополнительных усложнений – с хлопком в ладоши, приседом и т.д.

Далее расставляются любые предметы (расстояние между предметами 50 см) и выполняется ползание на четвереньках между предметами (2 раза).

Подвижная игра «Космонавты».

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям комнаты выложить контуры ракет. Общее количество ракет должно быть меньше количества играющих. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

С последними словами дети и родители (т.к. других играющих нет) отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета, вместо рассказа об увиденном, детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

\*Ракету можно выложить из поясов, веревочки и др.

**Заключительная часть** (3-4 минуты). Игра малой подвижности «Найди предмет».

Ход игры: дети (ребенок) сидят вдоль стены. Воспитатель (родитель) показывает предмет и говорит, что он его спрячет. Затем предлагает детям (ребенку) отвернуться к стене.

\* И.п. – исходная позиция.

\* 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.)

### **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 со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; повторить упражнения с мячом, упражнения на равновесие и прыжки.

**Вводная часть** (5-6 минут). Ходьба обычная; на сигнал воспитателя (родителя) ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (если нет бубна можно выполнять хлопки в ладош в нужном темпе или использовать музыкальное сопровождение) дети (ребенок) выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги, переход на обычную ходьбу.

**Основная часть** (20-25 минут). Общеразвивающие упражнения  
\* И.п. – исходная позиция.

1.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

2.  
И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).
3.  
И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4.  
И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5.  
И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
6.  
И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

#### Основные виды движений.

1. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей (ребенка).
2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи (предметы – заменители), разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).
3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, кегли; расстояние между предметами 40 см).

#### Подвижная игра «Космонавты».

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям комнаты выложить контуры ракет. Общее количество ракет должно быть меньше количества играющих. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

С последними словами дети и родители (т.к. других играющих нет) отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета, вместо рассказа об увиденном, детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

\*Ракету можно выложить из поясов, веревочки и др.

### **Заключительная часть** (4-5 минут).

Игра малой подвижности «Летает – не летает».

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Дети (ребенок) шагают в колонне по одному, а педагог (родитель) называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз. Если будут названы нелетающие предметы, то обычная ходьба.

\* И.п. – исходная позиция.

\*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).