

## 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. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

**Вводная часть.** (2-3 минуты) Ходьба обычная. На сигнал воспитателя (родителя): «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег, помахиывая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

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

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).

Основные виды движений.

«Брось – поймай». Воспитатель (родитель) показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», ребенок ловит мяч, как умеет. После того как воспитатель (родитель) убедится, что мяч снова в руках у ребенка, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Возвращение мячей на место (в корзину или короб).

Ползание. Игровое упражнение «Муравьишки». Ребенок- «муравьишка». Воспитатель (родитель) объясняет задание: «Надо проползти с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки». Ребенок выполняет задание, а воспитатель (родитель) следит за темпом его передвижения (2–3 раза).

Подвижная игра «Зайка серый умывается».

Дети (ребенок) становятся перед воспитателем (родителем), и они все вместе произносят:

Зайка серый умывается,  
Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,  
Вымыл ухо, вытер сухо!

В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, – направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.

**Заключительная часть.** (2-3 минуты) Игра «Найдем зайку?».

\*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 и беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе между шнурами; повторить прыжки в длину с места.

**Вводная часть.** (3-4 минуты). Ходьба обычная; бег; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

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

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).

Основные виды движений.

1. Ходьба между шнурами (ширина 15 см), лежащих на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).

2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).

Сначала дети (ребенок) выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе) (2-3 раза).

Воспитатель (родитель) раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).

Подвижная игра «Лохматый пес».

Задачи: Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Ход игры. Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид, что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит:

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой, уткнувши нос.  
Тихо, смирно он лежит –  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим,  
И посмотрим – что же будет?».

Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети (ребенок) убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку (родителю). Игра повторяется.

Варианты: Поставить преграду – скамеечки на пути детей; на пути собаки.

**Заключительная часть.** (3-4 минуты). Малоподвижная игра «Солнышко и дождик» .

Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы.

Смотрит солнышко в окошко,  
светит в нашу комнату.

Мы хлопаем в ладоши  
очень рады солнышку.  
Топ, топ, топ, топ / 2р.  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп / 2р.  
дети идут по кругу  
дети хлопают в ладоши  
дети ритмично топают  
дети ритмично хлопают  
На сигнал воспитателя "дождь идет" дети приседают - "прячутся".

\*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 детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя (родителя); упражнять в ползании на ладонях и ступнях; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

**Вводная часть.** (4-6 минут). Ходьба обычная, на сигнал воспитателя (родителя): «Поворот!» - повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег чередуются.

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

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

Основные виды движений.

1. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.

Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.

Подвижная игра «Совушка».

Цель: учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение. Менять движения.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке. (Птичками могут быть родители, затем поменяться ролями.)

**Заключительная часть.** (3-4 минуты). Малоподвижная игра «Что изменилось?».

На полу раскладываются несколько предметов. Ребенок внимательно смотрит и запоминает последовательность цепочки.

После этого он отворачивается, а взрослый меняет предметы местами. Ребенок поворачивается и называет, какие предметы поменяли местами (можно усложнить, меняя сразу несколько предметов местами).

\*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. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в равновесии и в прыжках с продвижением вперед; повторить упражнения с мячом.

**Вводная часть.** (5-6 минут). Ходьба обычная; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога (родителя); ходьба и бег чередуются.

**Основная часть.** (20-25 минут). Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

1.

И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).

3.

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).

4.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.

1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).

5.

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком.

1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.

Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

Основные виды движений

1. Равновесие — ходьба между шнурами (расстояние между ними 20 см), передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг.

2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция по возможности).

3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.

Выполняя упражнение на равновесие главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются 2-3 раза (дистанция по возможности).

Ребенок выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).

Подвижная игра «Совушка».

Цель: учить детей бегать враспынную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение. Менять движения.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички снова летают по площадке. (Птичками могут быть родители, затем поменяться ролями.)

**Заключительная часть.** (4-5 минут). Малоподвижная игра «Что изменилось?».

На полу раскладываются несколько предметов. Ребенок внимательно смотрит и запоминает последовательность цепочки.

После этого он отворачивается, а взрослый меняет предметы местами. Ребенок поворачивается и называет, какие предметы поменяли местами (можно усложнить, меняя сразу несколько предметов местами).

\*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).