

СТАТЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(ВОЗРАСТ - ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Средняя группа

Подготовила: Инструктор по физическому
воспитанию Михайлова.А.В.

Дата проведения: 30.03 - 3.04

Утренняя гимнастика включает в себя:

- 1)Ходьба , постепенно перейти к бегу и закончить ходьбой .
- 2)Ходьба на носках, ходьба на пяточках.
- 3)Расставить предметы в одну линию (кубики,стулья,игрушки) _ ходьба за родителем змейкой, бег змейкой.
- 4) Под музыку "Паровозик ТАКА-ТАКИ" родители выполняю вместе с ребенком упражнения которые проговариваются в песенке.
- 5)Прыжки на месте: прыжок - ноги в стороны ,хлопок в ладоши над головой , прыжок - ноги вместе ,руки прижаты к телу (повторить 8 раза).
- 6)Упражнение на дыхание (носиком вдыхаем и выдыхаем, медленно без задержки)
- 7)Соорудить мост (можно свернуть плед, полотенце) держа равновесие, руки в стороны пройти через мост, проговаривая малышу, что с моста нельзя упасть (внизу вода и там живут акулы).
- 8)Стойка на одной ноге , руки в стороны - поменять ноги (повторить 8 раз).
- 9)Лежа на спине ,руки вдоль туловища выполнить упражнение велосипед.
- 10)Выполнить упражнения сидя, спина прямая - тянуть насочек от себя и на себя (повторить 10 раз).

Игры на свежем воздухе:

«Съедобное – несъедобное» Это одна из древних игр. Ее правила довольно

просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное» Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч» Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

Рисование мелками.

Рисовать вдвойне веселее на улице. Берите набор мелков и отправляйтесь рисовать на асфальте. Это могут быть как обычные картинки, так и классики или другие разметки для игр.

Перелёт птиц

Игра на внимание и координацию движений

Малыш стоит в одном углу комнаты. Он — «птица». В другом углу комнаты помещается лесенка-стремянка или стул (табурет). По вашему сигналу: «Птички улетают!» — малыш, подняв и разведя руки-«крылья» в стороны, бежит по комнате. По сигналу: «Буря!» — ребенок бежит к лестнице (табурету) и влезает на нее. («Птицы» скрываются от «бури» на «деревьях».) Когда вы говорите: «Буря прекратилась», — малыш спускается с лестницы и снова начинает бегать, то есть «птицы» продолжают «полет». Во время игры вы должны находиться возле лестницы, чтобы в случае необходимости помочь ребенку.

Комплекс ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ):

Упражнения с предметом (любимой игрушкой)

1. И. п. — ноги на ширине плеч, предмет внизу. 1 — предмет в сторону; 2 — вверх; 3 — в сторону; 4 — исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, предмет у плеч. 1 — вынести предмет вперед; 2 — наклониться, положить у носков ног; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять предмет, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, предмет внизу. 1 – присесть, предмет вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, предмет у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), поставить предмет у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед предметом, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг предмета в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

Упражнения без предметов

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1–2 – присесть, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется под счет родителя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

Упражнения с косичкой (короткий шнур)

1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – вверх; 3 – вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – присесть, руки прямые; 3 – встать, косичку вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, косичка внизу. 1–2 – поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку (вперед - назад, боком левым, правым)