

СТАТЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(ВОЗРАСТ - ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Старшая группа

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

Дата проведения: 30.03 - 3.04

Утренняя гимнастика включает в себя:

- 1)Хожение по кругу, при этом производятся махи руками в стороны (птички полетели).
- 2)Встали. Кисти рук нужно положить на плечи, производить вращающие движения плечами сначала несколько раз вперед, потом назад.
- 3)Наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево.
- 4)Круговые движения головы (лево, право).
- 5)Наклоны корпуса тела (вперед, назад, лево,право).
- 6)Приседания , руки вперед (прямые).
- 7)Руки положить на пояс, производить повороты корпуса тела с максимальным отводом.
- 8)Наклоны вперед с прямой спиной и поднятой головой (получится сгиб тела на 90 градусов): раз, два, три, выпрямились, повтор 10-12 раз.
- 9)Руки вверх, резко опустить.
- 10)По очереди прыгать на одной ноге.
- 11)По очереди выставлять одну ногу вперед, сгибая колено, другую отвести назад максимально далеко.

12) Сесть на пол, широко развести ноги, производить наклоны туловища и тянуть ручки к носку одной ноги, потом к другой.

13) Перекидывание мяча по кругу (родители в игре)

14) Перекидывание мяча с ударом об пол.

15) Марширование по кругу или ходьба с любимой игрушкой (размахивать над головой).

Игры на свежем воздухе:

Игры с мячом

- Простые подбрасывания мяча вверх

- Подбрасывание мяча вверх, но при этом необходимо хлопнуть в ладоши

- Подбрасывание мяча вверх, но ловить можно только одной рукой (сначала правой, а потом левой)

- Бросание мяча в землю

- Бросание мяча в землю, но одной рукой (сначала правой, затем левой)

- Бросание мяча в землю и отбивание рукой

- Бросание мяча в стенку и ловля его при отскоке

- Бросание мяча в стенку, но до того как словить необходимо хлопнуть в ладоши

- Перебрасывание мяча через сетку. Стоящие по другую сторону сетки стараются поймать его и бросить обратно.

- Подбрасывание мяча так, чтобы он попал в корзину, подвешенную несколько выше поднятых рук ребенка.

Игра " Море волнуется раз...(морская фигура, лесной житель, персонаж из мультфильма - замри) Родители угадывают, кого изображает ребенок.

Прятки

Мама закрывает глаза, проговаривает определенную считалочку (например: 1-2-3-4-5, я иду искать! Кто не спрятался – я не виноват!). В это время все детки прячутся. Кого ведущий отыскал последним, тот и выиграл (ребенок так же может водить).

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.

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.

Комплекс О.Р.У. (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ с мамой):

Комплекс ОРУ №1.

1. «На носок»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И.п.: то же. 1- наклон вперед, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочередно поднимаем и опускаем носочки.

5. «Ножницы»

И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

6. «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.

7. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладонь,2-и.п. Пов:6-8 раз.

8. Прыжки

И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ №2.

1. «Ножницы в движении»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз.

3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно

дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.

4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.

7. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

8. Прыжки

И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с большим мячом №3

1. «На носок»

И. п.: о.с. руки с мячом за головой.1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок,2- и.п. Пов:5-7 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.1- поднять мяч вверх,2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди.1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади,2- и.п.

Пов:5-7 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6-7 раз.

5.«Подними»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног.1- поднять мяч вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой.1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола,2- и.п. Пов:6 раз.

7. Махи ногами

И. п.: о.с. мяч в руках над головой.1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

8. Повороты.

И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди.1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. Пов:6 раз.

9. Прыжки с зажатым между коленями мячом. Чередовать с ходьбой.