

СТАТЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(ВОЗРАСТ - ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Подготовительная группа

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

Дата проведения: 30.03 - 3.04

Утренняя гимнастика включает в себя:

Перед тем, встать с постели сделайте упражнения для лица: рот, щеки, глаза. После этого ребенок с удовольствием начнет выполнять упражнения. «Мимические» упражнения могут быть такими: поморгать глазами, изобразить гримасы, вдуть щёки и т. д. При этом можно говорить: «Сначала у нас просыпаются глазки, потом щечки, потом ротик, уши....». Затем, в положении лежа, сделайте упражнения для рук.

1. Поднимите руки над головой и потрясите.
2. Кистями рук выполняйте круговые движения.
3. Поднимите руки вперед, потом разведите в сторону. Сожмите в кулак и отведите руки вправо, потом влево.

Ребенок готов к выполнению утренней зарядки. Физические упражнения можно выполнять как в комплексе, так и по отдельности. Упражнения в комплексе направлены на все части тела. Включите танцевальную музыку и приступайте к зарядке. Варианты упражнений:

1. Ноги находятся на ширине плеч, руки поставьте на пояс. Делайте «скручивания» поочередно в разные стороны.
2. Исходная позиция остается прежней. На первый счет руки вытянуть вперед и присесть, на второй — встать и руки положить на пояс, на третий – развести руки в стороны, на четвертый – согните к плечам, на пятый – вернитесь в исходную позицию.

Пример утренней зарядки с мячом

1. В руки возьмите маленький мяч и поднимите над головой. Делайте круговые движения корпусом.
2. Мячик остается в руках. Руки поднимите и потянитесь вверх. Сделайте вместе с мячом наклоны в разные стороны, затем наклоны корпуса вперед и назад.
3. Руки с мячом поднимите вверх. Встаньте на носки и слегка приседайте.

Игры на свежем воздухе:

1. Игра « Холодно – горячо; Право – лево».

Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа « шаг направо, два шага вперёд, три налево» ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами «тепло», « горячо», « холодно».

2. Игра « Летает – не летает»

Взрослый называет предметы. Если предмет летает – ребёнок поднимает руки. Если не летает – руки у ребёнка опущены.

3. Игра « Что слышно?».

Взрослый предлагает ребёнку послушать и запомнить то, что происходит за дверью, за окном, на улице, затем просит рассказать, какие звуки он слышал. Можно предложить подсчитать услышанные звуки.

4. Игра «Кто первый».

К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и ребёнок по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

5. Игра «Буратино».

Как известно у Буратино был длинный нос, который ему очень мешал. Проводя эту игру, каждый может попробовать себя в этой роли. Для этого нужна коробка из – под спичек, которую все играющие передают, надевая на нос друг другу без помощи рук. В эту весёлую игру с удовольствием поиграют и взрослые, и дети.

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

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5—6 раз).

2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4—5 раз).

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу, 1 – поднять мяч вверх, 2 – наклон туловища вправо (влево), 3 – выпрямиться, мяч вверх, 4 – исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть,

руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И.п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).

6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3—4 — опустить ногу (6 раз).

7. И.п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Общеразвивающие упражнения в парах (с мамой, папой, братом, сестрой)

1.И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1—2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).

3.И. п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1 -2 — держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).

4. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

5.И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. . -2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».

6. И.п. – лежа на спине, ногами дуг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 – поочередно приседать; 3-4 – исходное положение (4-5 раз).

7. И.п. – лежа на животе, лицом друг к другу, взяться за руки. Поднять руки вверх, потянуться, вернуться в и.п. (7 раз).

8. И.п. – основная стойка, повернувшись лицом, друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2- исходное положение. Тоже влево (6 раз).

9.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая -вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.