

Физкультура «ПОКА СИДИМ ДОМА»

Тема: «Путешествие по планете Земля»

Возраст детей: 5 -7 лет

Перед началом занятия Родитель спрашивает: «Как называется планета, на которой мы живём?» Ребенок отвечает. «Сегодня мы отправимся путешествовать по планете земля».

Начинаем с разминки

Ребенок ложится на ковер, родитель рассказывает: «Земля имеет форму шара»



Упр.1. «Большой шар»

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вместе.

Сгибаем ноги в коленях, подтягиваем к животу и обхватываем их руками, группируемся (изображаем шар). Возвращаем ноги руки в исходное положение.

Повторить 5-6раз

Комментарий родителя: «А весной земля еще красивее. Все кругом цветет, оживает. Слышишь, какой то шум»



Упр.2. «Прислушиваемся»

И. п. лежа на животе, руки в упоре о ладони у груди. Мальчики отжимаются, удерживая туловище на руках. Девочки поднимают только грудную клетку. Повороты шеи в правую, левую сторону (смотрим по сторонам). Возвращаемся в исходное положение

Повторить 5-6 раз. Дыхание произвольное

Комментарий родителя: «Да это же шумит река. На планете земля очень много рек. А какая река течет в нашем городе? Давай попробуем ее переплыть»

Упр.3. «Река Дон»

И. п. лежа на животе, руки прямые вытянуть вперед.

Приподнять ноги, руки, делаем плавательное движение двигая руками и ногами. (Упражнение делается в спокойном темпе чередуя с отдыхом. Следите за состоянием дыхания ребенка. Для начала это упражнение делаем до 3х повторений, затем от физической подготовки вашего ребенка можно увеличивать количество повторений).

Комментарий родителя: «Впереди виднеется возвышенность. Да это холмы и горы»

Упр.4. «Холмы»

И. п. «низкие четвереньки» стоя на коленях, руки согнуты в локтях.

Перейти в положение средних четверенек (руки выпрямить, упор на ладони)

Повторить 6-7раз

Комментарий родителя: «А теперь покажем высокие горы»

Упр. 5. «Гора»

И. п. «средние четвереньки», переход в положение «высокие четвереньки» (стойка на носках и ладонях), вернуться в исходное положение.

Повторить 6-7раз

Комментарий родителя: «Впереди бушует море. Как же мы его преодолеем?» (варианты ребенка).

Упр.6. «Плываем на корабле»

И.п. сидя, ноги прямые вытянуть вперед. Ходьба на ягодицах, двигаемся прямо. Руки вытянуть вперед, как будто держим штурвал. (Следите, чтобы ребенок не сгибал ноги и не помогал себе руками). Расстояние не больше 2х метров. Отдохнуть и вернуться обратно, спиной вперед. Упражнение выполняется в спокойном темпе. Можно повторить 2-3 раза. Следите за состоянием ребенка, если ему тяжело выполнять это упражнение можно сократить расстояние и уменьшить дозировку.

Комментарий родителя: «Море преодолели. Ну что это там вверху, какой дым. Да это извержение вулкана»

Упр. 7. «Вулкан»

И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, упор на стопы. Руками упор сзади. Поднимаем торс вверх, зафиксировали это положение на 2-3сек., опускаем.

Повторить 5-6раз. Темп умеренный (имитируем извержение вулкана).

Комментарий родителя: «Что еще есть на планете Земля? (ответы детей)



Упр.8. «Растения и деревья»

И.п. сидя на коленях, руки внизу. Подняться на коленях, руки в стороны.

Наклонится в правую, левую сторону, вернуться в исходное положение.

(Обговорите, какие растения ребенок знает. Пусть он их называет и выполняет упражнение. Например: цветы, кусты, трава и т.д.)

Комментарий родителя: «А вот деревья высокие. Какие ты знаешь?»

Упр.9. «Высокие деревья»

И.п. стоя на коленях, руки внизу. Упор на носки, подняться на ноги, поднять руки вверх (ветки деревьев), вернуться в исходное положение.

Повторить 5-6 раз. (Можно взять ребенка за руки и помочь ему встать)

Комментарий родителя: «Мы еще не встречали животных. Где живут животные?» Ответы детей. «Отправляемся в лес»

Ходьба по комнате, имитируя походку разных животных: Ежик, лиса, волк, медведь, белка, заяц и тд. (Здесь творчество и фантазия вашего ребенка)

Комментарий родителя: «Пришли на полянку, и звери решили показать свои умения»

(Ребенок для себя может выбрать животное, кем он хочет быть).

Выполняем следующие задания:

Задания

1 задание «Ловкий мишка, зайка, тигр и т.д.»

Прокатить мяч двумя руками между предметами, змейкой. Количество предметов от 4х до 6ти. (кубики, пластмассовые бутылки, тапки, игрушки и д.т.)

Расставляем предметы в линию, расстояние между предметами 50см.

Задание можно повторять и в обратном порядке. В паре с ребенком, кто быстрее прокатит мяч.

2 задание «Меткое попадание»

На расстоянии 1,5-2м поставить тазик, корзинку, коробку и т.д.. Ребенок бросает мяч разных размеров из положения руками сверху. Для этого упражнения нужна правильная стойка: ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, мяч взять руками сверху (**стойка баскетболиста**). Выполнять бросок в цель. Бросок должен быть не сильным, задача перед ребенком - попасть в цель. Считайте количество попаданий. Играйте вместе с ребенком, увеличивайте расстояние до цели, уменьшайте размер цели, ставьте несколько целей. Пусть бросает в каждую по очереди.

3 задание «Кто дальше прыгнет»

Стать рядом с положенной на полу веревкой. Ноги вместе, слегка согнуты в коленях, руки в низу. Мах руками назад, вперед, прыгнуть вперед, приземляясь на носочки, мягко пружиня. Обыграйте ситуацию, какой зверь дальше прыгнет.

Подвижная игра

И в конце поиграйте. Вспомни, что ты сегодня узнал, показал, чему научился. Игра на внимательность «Земля, вода, воздух, огонь». Обговорите с ребенком, какие действия он будет выполнять на определенный сигнал. Например: на сигнал «Вода», ребенок ложится на пол и имитирует плавание.

На сигнал: «Земля» - садится на корточки и так передвигается по комнате.

На сигнал «Огонь»- должен забраться на какой ни будь предмет (диван, стул и т.д.).

На сигнал «Воздух» - ходить по комнате изображая полет птиц.

Вы можете придумать свои движения. Далее родитель называет сигналы в разной последовательности, а ребенок их выполняет.

В конце занятия сделайте несколько дыхательных упражнений, чтобы восстановить сердцебиение.

Условия проведения физкультуры в домашних условиях:

1. проветрите помещение;
2. подготовьте место для занятия, уберите хрупкие предметы;
3. подготовьте оборудование для данного занятия, чтобы потом не отвлекаться;
4. подготовьте одежду для занятия, она должна быть удобной, не стеснять движения;
5. занятие по времени длится 25 мин;
6. следите за состоянием здоровья ребенка.

Приятного вам время проведения!