

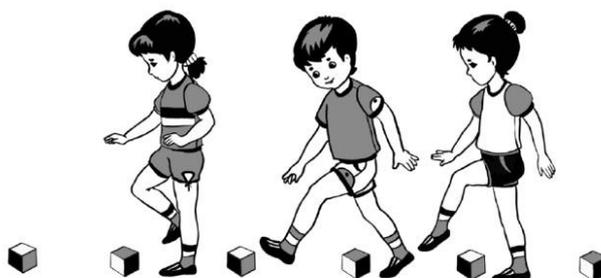
Старшая группа

Уважаемые родители, обращаю ваше внимание на технику безопасности проведения физкультурных занятий в домашних условиях. Если пространство не позволяет, исключите из занятий бег по комнате, его можно заменить бегом по кругу взявшись за руки, в медленном темпе чередуя вправо, влево (чтобы не закружилась голова) или бегом на месте. Также следите, чтобы во время выполнения упражнений у ребёнка было достаточно свободного пространства.

Занятие 1(понедельник)

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.

I часть. Ходьба колонной по одному (за родителем); ходьба с перешагиванием через шнуры (это могут быть игрушки) попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег врассыпную.



II часть. *Общеразвивающие упражнения со шнуром (шнур можно заменить шарфиком)*

1. И. п. — основная стойка, шнур вниз. 1 — шнур вверх; 2 — опустить за голову; 3 — шнур вверх; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги врозь, шнур на грудь. 1 — шнур вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, шнур вверх; 4 — исходное положение. То же влево.

3. И. п. — основная стойка шнур вниз. 1–2 — присесть, шнур вперед; 3–4 — исходное положение.

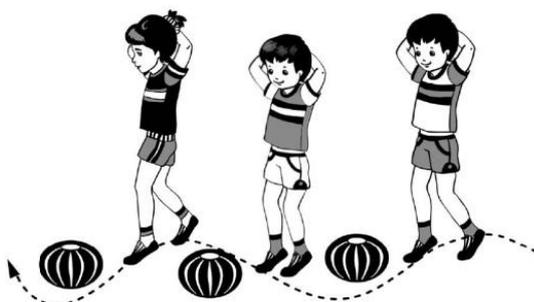
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, шнур вниз. 1 — шнур вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, шнур вверх; 4 — исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, шнур вниз. 1 — прыжком ноги врозь, шнур вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет родителя.

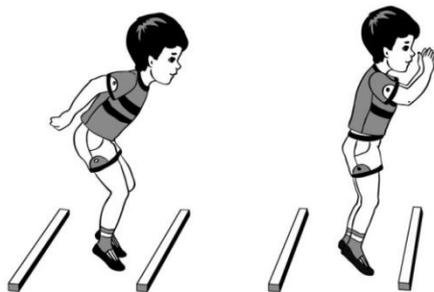
6. И. п. — основная стойка, шнур на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, шнур вверх; 2 — исходное положение. То же влево.

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба на носках, руки за голову «змейкой».

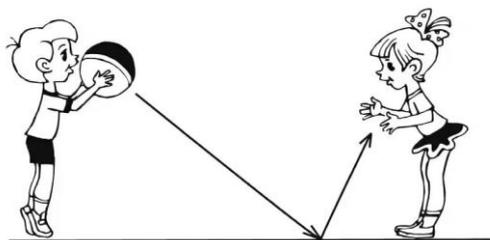


2. Прыжки через препятствия (расстояние между препятствиями 50 см), 2–3 раза.

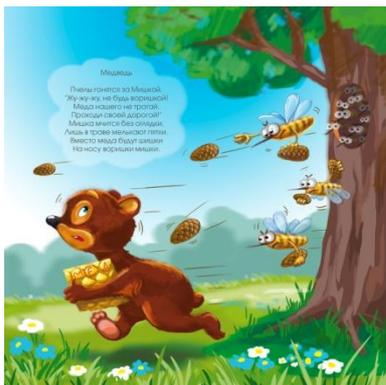


Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги.

3. Броски мяча двумя руками об пол в паре 10–15 раз.



Подвижная игра «Медведь и пчелы».



Улей (кровать или диван) находится на одной стороне площадки. В середине комнаты — луг. В стороне — медвежья берлога. Ребёнок пчела, которая живёт в улье. Медведь(родитель) — в берлоге. По условному сигналу пчела вылетает из улья (слезают с дивана), летит на луг за медом и жужжит. Как улетят, медведь выбегают из берлоги, и забирается в улей (влезает на диван) и лакомится медом. Как только подаётся сигнал «медведи», пчела летят к улью, а медведи убегают в берлогу. Если медведь не успевает спрятаться, пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется поменявшись ролями.

III часть.

Игра малой подвижности «Ладушки» с перекрёстным движением рук.

Занятие 2(среда)

На втором занятии задания I части и общеразвивающие упражнения повторяются.

Основные виды движений.

1. Ходьба на носках с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз).

2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.

3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8–10 раз).

Подвижная игра «Медведь и пчелы».

III часть.

Игра малой подвижности «Ладушки» с перекрёстным движением рук.

Занятие 3(пятница)

Задачи. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.

II часть. *Игровые упражнения.*

«Канатоходец». От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставится предмет (игрушка). В руках мешочек (специальный мешочек для занятий можно заменить обычным полиэтиленовым мешочком или воздушным шариком наполненным крупой). Ребёнок кладёт мешочек на голову, руки в стороны и передвигается быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берёт мешочек в руки, огибает предмет и бегом возвращается. Поиграйте с ребёнком наперегонки.

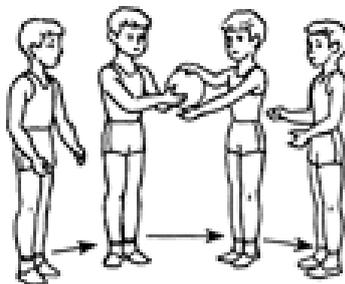
«Удочка» — игровое упражнение с прыжками.

Родитель вращает веревку по кругу над самым полом, а ребёнок подпрыгивает на двух ногах вверх, стараясь, чтобы шнур не задел ног.



Игра «Быстро передай».

Сложите с одной стороны комнаты различные предметы (это могут быть игрушки, предметы одежды и т.п.), по сигналу начинайте передавать предметы по одному в другой конец комнаты. Пусть в игре участвуют вся семья, так ваш путь будет длиннее. Чтобы проверить вашу сноровку засекайте время, а потом повторите игру в обратном направлении и попытайтесь улучшить результат.



III часть. Игра малой подвижности «Жарко-холодно».

Взрослый прячет, какой либо предмет, а ребёнок старается его отыскать. Когда ребёнок далеко от предмета, взрослый говорит: «Холодно!», а когда ребёнок близко: «Тепло!», когда ребёнок находит предмет: «Жарко!». Потом ребёнок становится ведущим и прячет предмет.