

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). Также следите, чтобы во время выполнения упражнений у ребёнка было достаточно свободного пространства.

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» — дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» — дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

Вхождение в образ: «Вокруг себя покружились, в птичек превратились».

1. «Птица готовится к полёту»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, прямые руки «крылья» отвести назад, поднять вверх, напрячь спину, вытянуть шею «лебединая шея», медленно посмотреть вправо-влево (ноги не сгибать) вернуться в И. П.

2. «Птица машет одним крылом, другим» (смотрит на «крылья») - плавные попеременные движения руками в стороны – вниз, при этом можно подниматься на носки.

3. «Птица полетела» - лёгкий бег на носках в разных направлениях, по кругу, махать «крыльями».

4. «Клюёт зёрнышки» – присесть, «клевать» пальчиками, встать.

5. «Пьёт водичку» – И. П.: ноги на ширине плеч «ручеек». Наклониться «крылья» назад - выпрямиться.

6. «Моеет крылышки в ручейке – сушит на солнышке». И. П. то же. Наклон – махи внизу прямыми руками вправо-влево, затем поднять руки, помахать ими наверху из стороны в сторону.

7. «Весело прыгает».

8. «Устала, зашагала, крылышками помахала».

Основные виды движений.

1. Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно обозначить круги выложив их из подручных материалов, например детских носочков. Только не делайте круги из твёрдых предметов, чтобы если ребёнок наступит на них, он не поранил ногу. Слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание — на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.



2. Упражнения с мячом. «Точный пас». Ребёнок и родитель садятся на пол — ноги скрестно. Расстояние между ними 2 м. По команде выполнять прокатывание мяча (по 8–10 раз).



Подвижная игра «Воробушки и кот»

Ход игры: Дети(ребёнок) – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет родитель, а затем ребёнок.

3-я часть.

Весёлая игра на внимание «Полетели птицы»

Если это птицы – дети машут «крыльями».

Полетели птицы: воробьи, синицы, голуби, грачи, и, конечно, кирпичи!

Полетели птицы: ласточки, стрижи, колючие ежи!

Полетели птицы: цапли, вороны, варёные макароны!

Полетели птицы: совы и кукушки, вкусные ватрушки!

Полетели птицы: галки, полетели в небе палки!

Полетели птицы: аисты, скворцы, все вы молодцы!