

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

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и вращательную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.

**I часть.** Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег вращательную между кубиками, не задевая их.



**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 в высоту с места, 5–6 раз следить за мягким приземлением.

2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз. Можно скрутить детские носочки в шарик и бросать их в цель на стене.

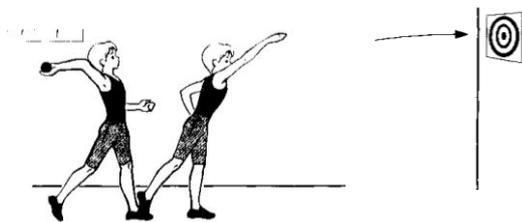


Рис. 16

3. Ползание на четвереньках между предметами.



Подвижная игра «Перелёт птиц».

Дети стоят врассыпную, они – птицы. По сигналу «Птицы улетают!» - птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по комнате). По сигналу: «Буря!» - птицы летят на любую возвышенность, это может быть кресло, диван и т.п. - скрываются от бури на деревьях. Когда родитель говорит: «Буря прекратилась», - птицы спускаются с вышки и снова летят.



**III часть. 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!