

Муниципальное дошкольное образовательное
Учреждение «Детский сад №179»

Занятия физкультурой дома

Срок выполнения: с 20.04 по 26.04

Для детей 4-5 лет средней группы

Лексическая тема: «Животные и птицы Севера»

Животные и птицы Севера.

Ребята, отправляемся в путешествие на Северный полюс:

1. Обычная ходьба (Мы идем по снежной равнине)

3. Ходьба на носках (Очень холодно, тянемся на носках к солнцу.)

4. Приставными шагами правое плечо вперед, левое плечо вперед (Преодолеваем сильные порывы ветра)

5. «Извилистый путь» (по узенькой извилистой тропе шагаем, ставя ножку перед ножкой)

6. Шаг с высоким подниманием бедра (Через сугробы):
«Чтобы в снег не провалиться

Нужно всем поторопиться

По сугробам мы шагаем

Колени выше поднимаем»

7. «К океану ледовитому пришли

Ходят волны вокруг ледяные

Вот такие они, вот такие» (руки вверх и вниз, приседая)

Животные и птицы Севера.

- Перед нами Северный Ледовитый океан, пересечь его сможем на самолете!

«Мы отправляемся дружно в полет,
Путешествие необычное нас ждет!»

«Скорость самолета убавляем,
Мы над Арктикой летаем!»

«Вот на Север прилетели,

Самолеты наши сели». («Завести моторы», делать движение руками, вращая их и покружиться несколько раз)

«Заглушаем моторы, высаживаемся из самолетов. Мы на Севере!»
(Переходим на ходьбу)

- В Арктике зимой полярная ночь, днем солнца почти не видно.

«Дышим морозным воздухом»

(руки развести в стороны - вдох, обнять себя за плечи – выдох)

«Мы фонарики зажжем
и смелей вперед пойдём!»

(Шагая поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на

счет: «раз: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой сжаты;

два: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой сжаты»)

Комплекс тематической утренней гимнастики:

«Полярная сова»

И. п. стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

« Совушка-сова – большая голова

На суку сидела, головой вертела,

То направо, то налево (*поворот головы направо – налево*),

Ничего не разглядела (*шея расслаблена, голова слегка качается из стороны в сторону, как при жесте «нет, нет»*)

2.«Белый медведь чешет спинку о льдину».

И. п. – о. с. Плечи отвести назад, вперёд. Дыхание свободное.

3. «Северный олень»

И. п. руки-вверх «рога», ноги на ширине плеч. 1 - 3 - наклоны туловища вправо (влево). 2 – 4 – и.п. **«У оленя важный вид, шерсть свисает до копыт».**

4. И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - правую ногу согнуть в колене, обхватить руками;

2 - и.п;

3 - левую ногу согнуть в колене, обхватить руками;

4 - и.п. **«Бьёт копытом мерзлоту, ищет ягель и траву»**

Продолжаем выполнять:

5. «Морж»

И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 - сесть на пятки, потянуться руками вперёд, выдох, 3-4 - вернуться в и. п., вдох.

6. «Ловкий песец»

И. п. стойка на четвереньках, спину прогнуть, голова вверх.

1- 3 - правая (левая) нога вверх назад, потянуться;

2 - 4 - и.п. «А у ловкого песца

Шуба очень дорога.

Ловко хвостиком вильнёт

От охотника уйдёт»

7. «Тюлени»

И. п. - лёжа на животе. 1-2 - приподняться на руках, прогнуться - вдох 3-4 - и. п. выдох.

8. «Белый тундровый журавль»

Прыжки: на левой ноге на месте, на правой ноге на месте, на двух ногах вокруг себя, в чередовании с ходьбой. «Белый тундровый журавль

Очень любит танцевать»

9. «Дышим воздухом морозным

Носом вдох, а выдох ртом

Нам простуда нипочём»

И.п.: о.с. 1-4 - руки медленно поднять вверх — вдох; 5-8 - руки вниз — выдох.

Животные и птицы Севера.

. Физкультминутка.



На одной ноге постой-ка,
Будто бы пингвинчик стойкий,
А теперь ты походи,
Да смотри не упади!
Крылья кверху поднимай,
А затем опускай.
Покачай головой,
Ты пингвинчик удалой.

*Стоит на 1 ноге,
на 2 ноге.
Ходьба вокруг себя.*

*Поднимание рук вверх,
Опускание вниз.
Наклоны головы вперёд, назад.
Хлопанье в ладоши.*



Основные виды движений:

1. «Белые медведи» - ходьба по прямой на ладонях и стопах.
2. «Полярная лиса» - ползание на предплечьях и коленях.
3. «Ловкий песец» - броски малого или среднего мяча в корзину или сумку (которую держит взрослый) с расстояния 1,5 – 2 м.
4. «Полярная сова» - Прыжки на одной ноге до ориентира, обратно на другой.
5. «Тундровый журавль» - стойка на одной ноге. 10-15с. Потом поменять ногу.
6. «Белый медведь плавает» - лечь на живот, одновременно поднять прямые руки и ноги, поднять вверх грудь имитировать «плавание».

Подвижные игры дома:

1. Игра «Спаси яйцо совы». Переложи шарики из тазика с водой в сухую корзину! Игра на время!



2. Подвижная игра "Попади в цель"

Из бутылки делаете вот такую поделку (делать 10 минут). Участники должны попасть в цель мячиками для тенниса. Чем больше попаданий, тем больше баллов!

3. Смешная игра на развитие координации бег с "яйцом". Шарик от пинг-понга кладем на чайную ложку и бегаем по всей квартире, стараясь удержать шарик на ложке.

Забиваем голы. Вевеvочкой обозначаем на ковре ворота. С некоторого удаления бросаем по воротам шарики от пинг-понга. Каждое попадание приносит очко.

1. Предлагаю посмотреть выпуски детской передачи «Прыг скок команда», просто включите видео ребенку и он будет повторять за тренером движения.

2. Не забывайте включать музыку для детей, пусть ребенок танцует. Танец – это тоже движение. Если нужна будет помощь в подборе музыки – обращайтесь.

Спасибо за внимание!

1. Предлагаю посмотреть выпуски детской передачи «Прыг скок команда», просто включите видео ребенку и он будет повторять за тренером движения.

2. Не забывайте включать музыку для детей, пусть ребенок танцует. Танец – это тоже движение. Если нужна будет помощь в подборе музыки – обращайтесь.

Спасибо за внимание!