

**Муниципальное дошкольное образовательное
Учреждение «Детский сад №179»**

Занятия физкультурой дома

Срок выполнения: с 20.04 по 26.04

Для детей 5-6 лет старшей группы

Лексическая тема: «Животные и птицы Севера»

Животные и птицы Севера.

Ребятки, отгадайте – ка загадку:

В океане темно-синем

Лапой выудив моржа,

На полярной скользкой льдине

Он дрейфует не дрожа.

(Белый медведь)

А где живут белые медведи? (Ответы).

Сегодня мы вспомним о некоторых животных и птицах Севера и покажем их в упражнениях.

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (20 секунд).

Ходьба на носках (15 секунд), на пятках (15 секунд).

Боковой галоп правым боком (20 секунд).

Боковой галоп левым боком (20 секунд).

Обычный бег или бег на месте (30 секунд).

Обычная ходьба (10 секунд).

Комплекс тематической утренней гимнастики:

И снова загадка:

**Словно царскую корону,
Носит он свои рога.**

**Ест лишайник, мох зеленый,
Любит снежные луга.**

(Северный Олень).

Упражнение «Северный олень»

И.п.: основная стойка, руки в замок за спиной.

1 — развести руки через стороны, поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный.



Продолжаем выполнять:

Упражнение «Полярная лисица»

И.п.: основная стойка. 1 — отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед к правой ноге и задеть пальцами рук пальцы ног. 2 — вернуться в и.п.. 3-4 — то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед к левой ноге, задеть пальцами рук пальцы ног. Повторить по 4 раза каждой ногой.

Упражнение «Пингвин»

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1 — поднять ногу вперед. 2 — согнуть ее в колене. 3 — выпрямить ногу. 4 — вернуться в и.п. . Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой.

Упражнение «Тюлень»

И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Продолжаем выполнять :

Упражнение «Моржи»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — повернуться на живот. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Поощрения и индивидуальные указания. Показ ребенка.

Упражнение «Холодно на Севере»

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

Желаю крепкого здоровья!

Упражнение на координацию речи и движений «Морж»

На морской валун прилег толстый кожаный мешок,
(Дети садятся на корточки, обнимают колени)

Он ракушками объелся и решил вздремнуть чуток
(Двустворчатая ракушка из ладоней: створки открываются и закрываются, обе ладони под щеку)

А у этого мешка здоровенных два клыка,
(Дети встают, ноги на ширине плеч) (Ладони сжаты в кулаки, движение от подбородка резко вниз)

Ласты-ноги, ус-щетина,
(Свободные взмахи ладонями - ласты)

В складки собраны бока.

(Руки на пояс, несколько раз «прихватить складки»)

Только ты его не трожь,
(Погрозить пальцем)

Пусть поспит немножко морж.

(Ладони под щеку, голову склонить набок).

Упражнения с мячом:

Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения, развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.

И. п.: о. с. Мяч в одной руке.

- 1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; поймать правой рукой; поймать левой рукой.*
- 2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.*
- 3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом.*
- 4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками.*
- 5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно.*
- 6. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.*

Подвижные игры с резинкой

Для игры понадобится обычная резинка длиной 3-4м (можно меньше 2,5), концы которой связывают в узелок. Идеальное количество игроков – 3. Для разучивания движений можно растянуть резинку между ножками стульев.

1 упражнение.



2 упражнение.



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!