



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №179»

Занятия физкультурой дома

Срок выполнения: с 13.04 по 19.04.

Для детей старшей группы (5-6 лет)

Лексическая тема : «Животные и птицы Юга»





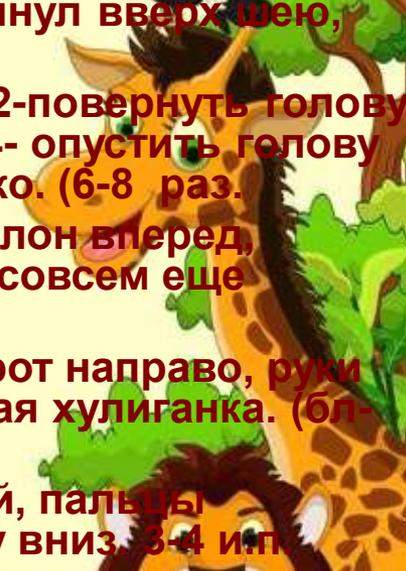
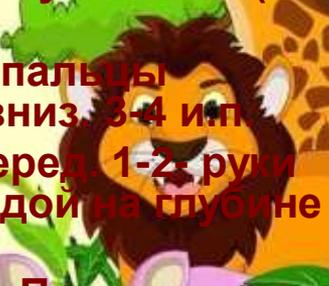
Начнем с утренней гимнастики: комплекс «Путешествие в Африку»

- Ходьба обычная «Мы по Африке шагаем и вокруг все замечаем»;
- Ходьба на носках, руки поднять через стороны с хлопком над головой «На носках идем и до пальм все достаем»;
- Ходьба на пятках, руки на пояс «Носки шагать устали - им пятки помогали»;
- Ходьба на внешней стороне стопы;
- Ходьба с высоким подниманием бедра
- Бег на месте с остановками «1-2-3 солнце покажи» (придумать движение)
- Упражнение на восстановление дыхания: «Насос» (имитация накачивания шин) И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Наклон –вдох, в и.п. –выдох со звуком «ш».





Мы по Африке гуляем. Разных мы зверей встречаем. В этом мире каждый важен. Мы вам всех зверей покажем.

- 
- 
- 
- 
- 
1. «Жираф»- И.п.: основная стойка. 1-2 руки через стороны вверх с одновременным подниманием на носки. 3-4 и.п. Жираф вытянул вверх шею, очень он гордится ею. (6-8 раз).
 2. «Лев» И.п.: основная стойка. 1- повернуть голову вправо, 2-повернуть голову влево, 3- поднять голову вверх (не запрокидывать назад), 4- опустить голову вниз. Царь зверей – большая кошка Пошипит со зла немножко. (6-8 раз).
 3. «Слоненок» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-наклон вперед, показать руками «хобот» 2-и.п. Хобот вытянул слонёнок. Он совсем еще ребенок. (6-8 раз)
 4. «Обезьянки» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1-поворот направо, руки приподнять к лицу 2-И.п. Дразнит с ветки обезьянка. Вот такая хулиганка. (бл-бл-бл). (6-8 раз).
 5. «Гепард охотится» И.п.: основная стойка: руки перед собой, пальцы растопырены 1-2 присесть, руками обхватить колени, голову вниз. 3-4 и.п.
 6. «Длинный Крокодил». И.п.: лежа на животе, руки, на полу вперед. 1-2- руки приподнять вверх, прогнуться. 3-4- И.п.: расслабиться. Под водой на глубине Крокодил лежит на дне. (6 раз).
 7. «Забавные животные» И.п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки по выбору детей. (30 с) Затем на месте шагать.
 8. Упражнение на дыхание «Восхищаемся африканскими животными» 1-2 вдох, руки согнуть , пальцы в кулак 3-4 выдох, руки опустить, пальцы разжать, произнести «ах»



Подвижная игра «Изобрази животных и птиц Юга»

ЗЕБРА. И.п.: стать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги, сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе, взять руками стопы ног с задней стороны (подошва). 1. приподнять руками стопы ног. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать. 2. вернуться в и.п.



СЛОН. И.п.: стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной. 1. наклониться вперёд, стараться прижаться лбом к коленям, ноги не сгибаются, прямые руки поднимаем вверх, потом вперёд до положения параллельно полу. Задержаться нужное время.



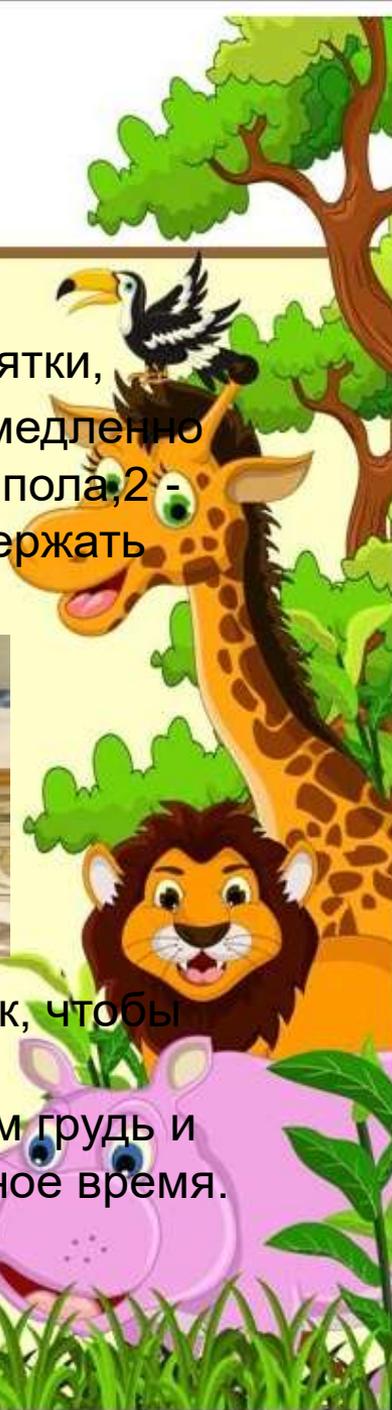


Продолжаем играть и изображать животных

ЧЕРЕПАХА. И.п.: сесть на колени, носки оттянуть, сесть на пятки, прямые руки поднять вверх, ладони сложены вместе. 1.- медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола; 2 - вытянуться как можно дальше, руки, прижатые к голове, держать прямо, ягодицы плотно прижаты к пяткам.



КОБРА. И.п.: лечь на пол на живот, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. 1.- плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п.



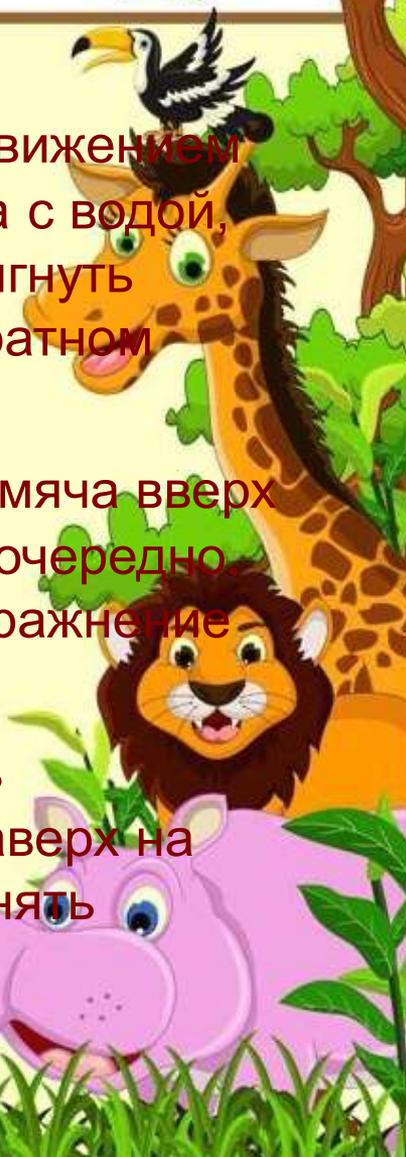


Выполняем основные виды движений

❶ **«Ловкий гепард»** - прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета (кубик, мягкая игрушка, бутылка с водой, положенная на пол; любой ботинок), затем перепрыгнуть через предмет. Повторить упражнение, прыгая в обратном направлении.

❷ **«Слон –жонглер»** - бросок теннисного (малого) мяча вверх одной рукой и ловля другой. 10 раз каждой рукой поочередно. Бросать мяч об пол одной рукой и ловля другой. (упражнение развивает ловкость).

❸ **«Обезьяны собирают бананы»**. Подвесить воздушный шарик на нитку или ленту и закрепить наверху на высоту выше вытянутой вверх руки ребенка. Выполнять прыжки с целью достать и ударить по шару.

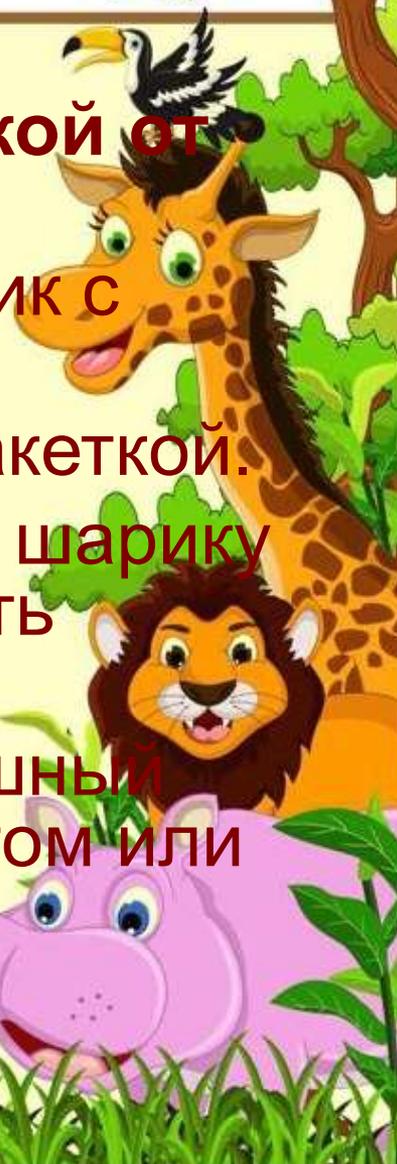




Подвижные игры дома

Игры с воздушным шариком и ракеткой от бадминтона или тенниса:

- **«Кто дольше?»** - удерживать шарик с помощью ракетки.
- **«Кто больше?»** - отбивать шарик ракеткой.
- **«Воздушный шарик»** - привязать к шарiku длинную ленту или нитку и закрепить сверху, отбивать шарик в воздухе.
- **«Играем вместе»** - отбивать воздушный шарик в парах (с мамой, папой, братом или сестрой и т.п.)





Упражнение на координацию речи и движений «Животные Юга»

Ох, обманчивы манеры, черной хищницы пантеры
Ходьба на месте, руками изображая движение кошки
Все бегут, как от пожара, если заметили ягуара
Бег на месте, руки на поясе.

Через зарослей заслон, пробирался толстый слон
Ходьба на полной ступне, сгибая ноги в коленях,
Страшен гривы этой гнев, царь зверей, конечно, лев
Приставной шаг вперед, руки на поясе, шаг назад. (2 раза)

Ходит важно, словно граф, по пустыне наш жираф
Ходьба на носочках, вытянув шею, руки за спиной
А вот и зебра! Ну и цаца, полосатее матраца!

*Присесть, встать, Сделать рывки руками. Одна рука вверх, другая
внизу по 2 раза.*

