



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №179»

# Занятия физкультурой дома

Срок выполнения: с 13.04 по 19.04.

Для детей подготовительной группы (6-7 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»

## «Слон»

*И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони на бёдрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1- на выдохе потянуться вперёд вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола пятки не отрывать от пола, спина- прямая, ладони лежат на полу. 2- вернуться в И.п.*



## «Страус»

*И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади.*

*Задержаться. 2 – и.п.*





# Продолжаем играть и изображать животных

## «Верблюд»

*И.п. Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.*



## «Питон»

*И. п. - Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И. п.*





# Выполняем основные виды движений



**«Пройди - не урони»** -ходьба с мешочком на голове (можно заменить на кубик или другой предмет), и.п. – руки на пояс. Ходьба простая, затем усложнить – пройти на носочках, на пятках.(2,5 – 3 м).



**Прыжки «крестиком».** И.п. –ноги вместе, руки на пояс. 1 –ноги в стороны, 2 – правая нога впереди образует «Х», 3 – ноги в стороны, 4 – левая нога впереди образует «Х».



**Упражнение «Аист»** на равновесие. (Поочередно на правой и левой ноге).





## 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.)

