



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №179»

Занятия физкультурой в домашних условиях

Срок проведения: с 13.04 по 19.04

Для детей 4-5 лет средней группы

Лексическая тема: «Животные и птицы Юга»



Комплекс утренней гимнастики:

«Джунгли»

**В джунглях много интересного,
В джунглях много неизвестного.
Кто там живет, кто встретит нас,
Узнаем с вами мы сейчас.**

*Ходьба простая, ходьба на носках, на
пятках, с высоким подниманием колена,
легкий бег, Ходьба, перешагивая
попеременно правой и левой ногой через
предметы (кубики).*



Комплекс утренней гимнастики:

1. «Слон машет ушами»

И. п. : стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, голова прямо. 1- медленно повернуть голову вправо, 2- вернуться в и. п., 3-медленно повернуть голову влево, 4- вернуться в и. п. (повторить 4 раза)

2. «Жираф чешет спину о дерево»

И. п. : стать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. 1- правое плечо медленно по кругу вверх и назад, 2- левое плечо медленно по кругу вверх и назад. (повторить 5 раз)

3. «Обезьяны рвут бананы»

И. п. : стать прямо, ноги вместе, руки прямые, опущены вниз. 1- поднять правую руку вверх, 2- поднять левую руку вверх, 3- опустить правую руку вниз, 4- опустить левую руку вниз (повторить 5 раз)



Комплекс утренней гимнастики:

4. «Крокодил» И. п. : ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1- плавно поднять правую руку вверх, левую руку отвести назад; 2- хлопнуть в ладоши прямыми руками на уровне груди, изображая пасть крокодила; 3- плавно поднять левую руку вверх, левую отвести назад, 4- хлопнуть прямыми руками на уровне груди. (повторить 6 раза)

5. «Попугай шагает» И. п. : основная стойка, руки опущены вниз. 1- хлопнуть ладонями перед собой, 2- поднять правое колено высоко вверх, хлопнуть в ладоши под коленом, 3- хлопнуть в ладоши перед собой, опуская правое колено вниз, 4- поднять левое колено высоко вверх, хлопнуть в ладоши под коленом. (повторить 6 раз)

6. «Черепаша» И. п. : присед сидя, ладони на полу. 1,2- шагая руками вперед, выпрямить ноги, голову прямо, 3,4- вернуться в и. п., шагая руками назад. Повторить 3 раза.

7. «Хорошо в джунглях» Прыжки. И.п - одна нога вперед, другая назад, руки на поясе. Легко пружинив, меняем в прыжке ноги (то правая вперед, левая назад, и наоборот). Д/у «Хорошо».

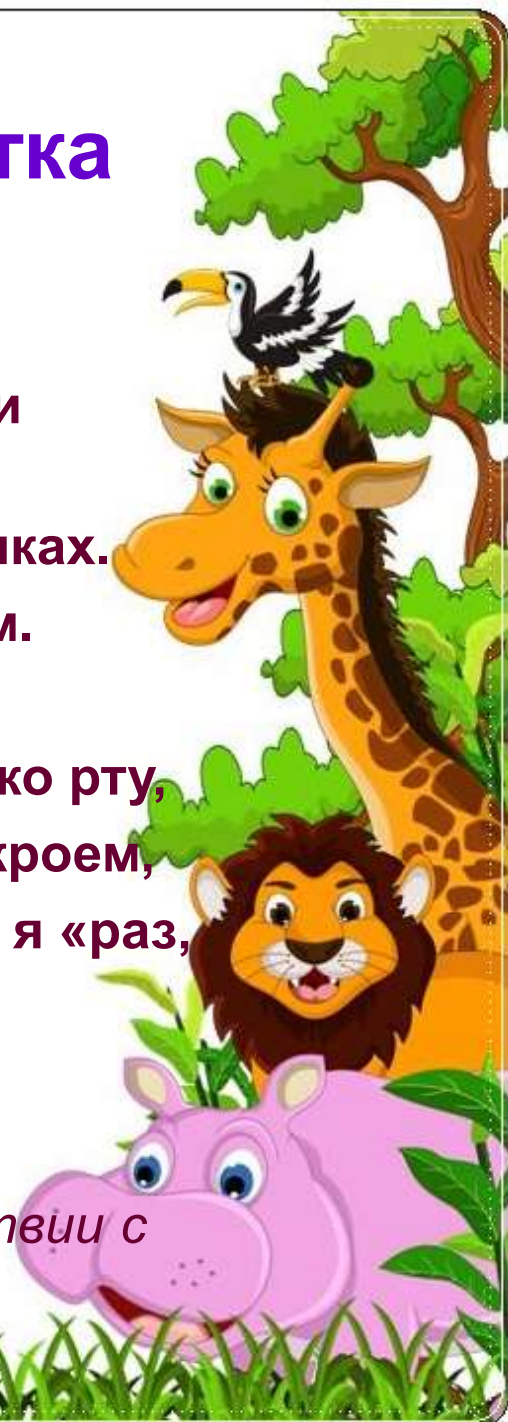
Веселая физкультминутка

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком,
Мы в ладоши хлопаем. Мы ногами
топаем,
Надуваем щечки. Скачем на носочках.
И друг другу даже. Языки покажем.
Дружно прыгнем к потолку,
Оттопырим ушки. Ногу поднесем ко рту,
Хвостик на макушку. Шире рот откроем,
Гримасы все состроим. Как скажу я «раз,
два, три»-

Все с гримасами замри!

Раз, два, три.

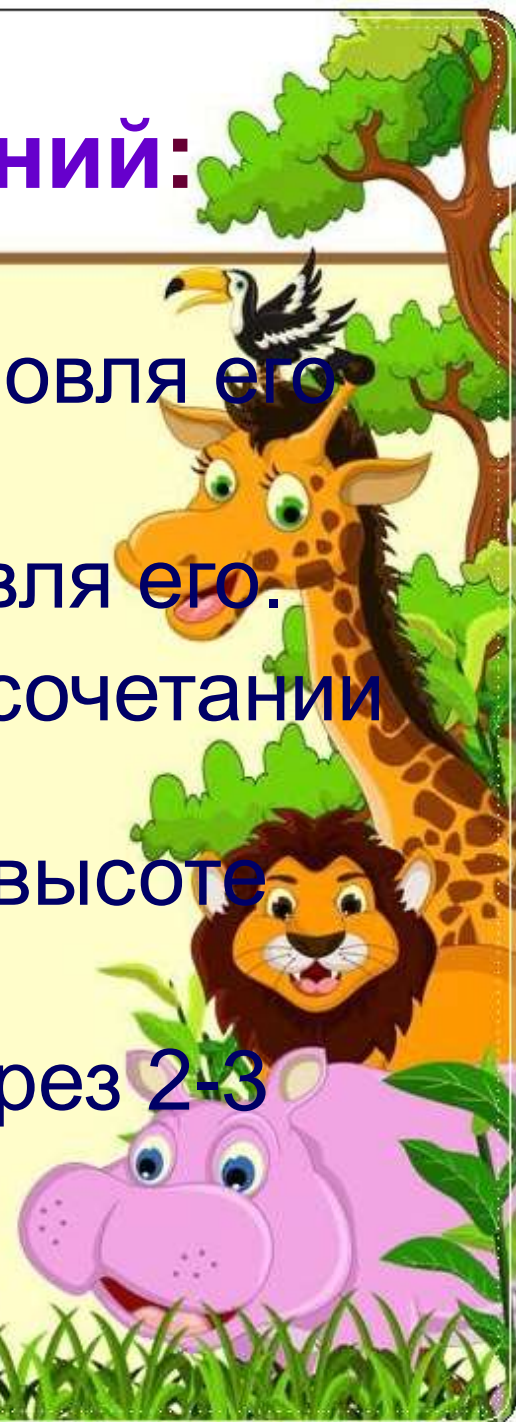
*Выполняют движения в соответствии с
текстом.*





Основные виды движений:

- Бросание мяча друг другу и ловля его (1-1,5м).
- Бросание мяча о землю и ловля его.
- Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, натянутую между стульев, на высоте 40-60 см.
- Прыжки последовательно через 2-3 предмета (кубика и т.д.)



Подвижные игры с веревочкой:

Вам понадобится клубок ниток или веревка бельевая.

«Бабочка»

Взрослый вращает над головой ребенка веревочку, закрепленную на конце палки. На свободном конце веревочки привязана бабочка или другая поролоновая игрушка. Ребенок подпрыгивает вверх, чтобы поймать «бабочку».

«Волшебный клубочек»

В руках играющих - свернутая в клубок веревка. Клубок разматывают, наступая на веревку. Укладывают вперед перед собой. Кто быстрее разматает клубок и не сойдет с веревочки, тот победил.



Подвижные игры с веревочкой



«Возьми и передай»



Двое встают к друг другу лицом. взявшись за концы веревочки и натянув ее, попеременно приседают. Один из играющих, приседая, берет предмет (кубик), находящийся за спиной, и передает его другому игроку. Тот, приседая, кладет кубик на пол. Движения выполняют пока все предметы (8-10 шт.) не будут переложены с одного места на другое.



«Лебедь, рак и щука»



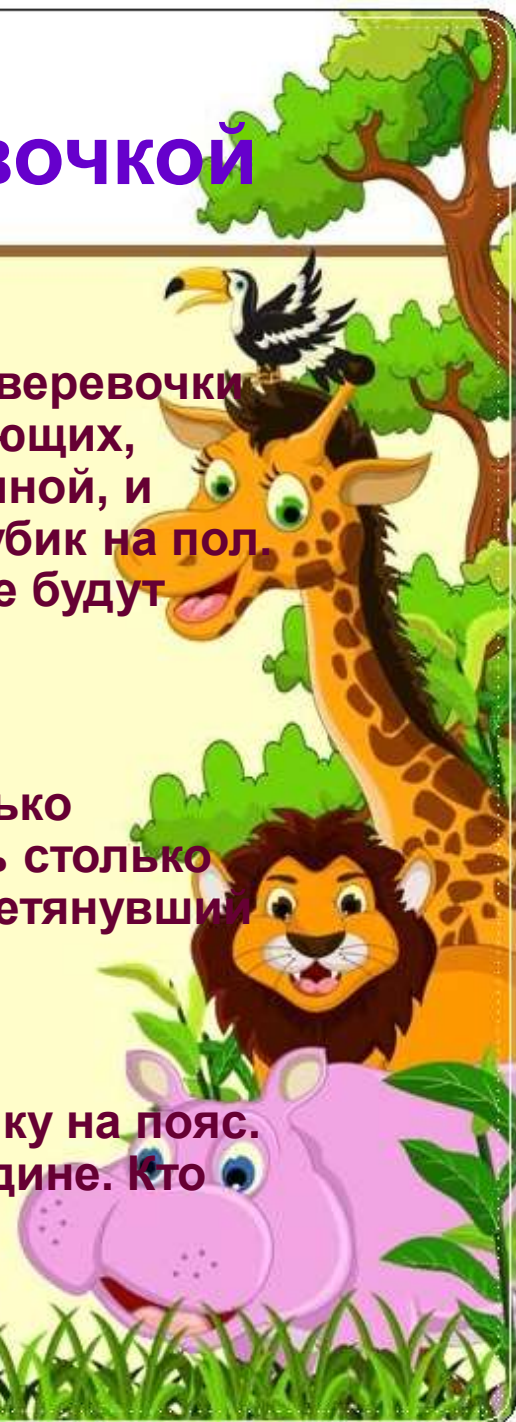
Перетягивание веревочки в разные стороны. Несколько веревочек связать таким образом, чтобы получилось столько концов, сколько играющих. Побеждает тот игрок, перетянувший веревочку в свою сторону на расстояние 1 –1,5м




«Лебедка»



Двое игроков, начиная с конца, накручивают веревочку на пояс. Третий игрок: судья. Он берет эту веревочку по середине. Кто первый дойдет до середины, тот и победил.



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.

