

Занятия физкультурой в домашних условиях

Для детей 5-6 лет

Лексическая тема: «Космос»

Чтобы космонавтом стать,
Надо потрудиться:
День с зарядки начинать,
Хорошо учиться.
На ракету могут взять
Только сильных, ловких.
И поэтому нельзя
Здесь без тренировки.

Рекомендации по проведению физкультурных занятий в домашних условиях

1. Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.
2. Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.
3. Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче).
4. Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
5. Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
6. Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений — нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.
7. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
8. Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.

Комплекс «космической» зарядки

1. «На старт, внимание, пуск!»

И. п. - основная стойка, 1 – 2 – поочередно поставить руки на пояс, пальцы сжаты в кулаки; 3 – 4 – поочередно переставлять руки на плечи; 5 – 6 – поднять обе руки вверх, пальцы распрямить; 7 – 8 – вернуться в и. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. «Земля из иллюминатора ракеты»

И. п. - ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Выполнять повороты влево – вправо, приставив ладони к лицу. Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

3. «Невесомость»

И. п. - ноги на «узкой дорожке», руки в стороны. Присесть – покачать руками, встать, повернуться вокруг себя. Повторить 6 – 8 раз.

4. «Осторожно метеорит!»

И. п. - лежа на спине, руки в стороны. Сгруппироваться: поднять колени к голове, обхватить колени руками. Вернуться в и. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. «Привет, лунатики!»

И. п. - сидя на коленях. Встать на колени.левой рукой взяться за левую пятку, правую руку вытянуть вверх, помахать ею. Вернуться в и. п. Поменять руки. Повторить 5 – 6 раз каждой рукой.

6. «Луноход»

И. п. - сидя на полу, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки. 1 – 8 – передвигаться на ягодицах, подвигая поочередно ноги вперед. То же назад. Повторить 5 – 6 – раз в каждую сторону.

7. «Лунные прыжки»

И. п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя.

Выполнять прыжки: руки и ноги синхронно врозь – вместе.

Повторить 3 раза по 10 – 12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений:

1. Ходьба змейкой между предметами, руки за голову.
2. Проходить с закрытыми глазами 3-4 м по прямой.
3. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым, прыжки вперед-назад).
4. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плеча.
5. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)
6. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя
7. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).
8. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой, продвигаясь вперед)
9. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»)
10. Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7-8 м



Упражнение на координацию речи и движения «Полет»

- Пять, четыре, три, два, один! *Дети поднимают руки рывками через стороны.*
- Вот мы в космосе летим! *Соединяют поднятые руки «ладошка к ладошке».*
- Мы взлетаем высоко, *Бег на месте, руки на поясе.*
- Мчится **время** быстро.
- Полетим мы далеко *Бегают на месте, руки в стороны.*
- К звездочкам лучистым. *(остановились)*
- Вокруг звезды мы облетели, *Кружатся на месте.*
- К большой звезде мы прилетели. *Сели на колени.*

Рекомендую посмотреть передачу для детей «Прыг скок команда «Космическое путешествие». Дети с удовольствием позанимаются физкультурой с тренером и познакомятся с новыми упражнениями, обогатят свой словарный запас на тему «Космос».

Будьте здоровы!