

# Физкультура в домашних условиях

Для детей 4-5 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, натошак.
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

Космонавты к полету готовы? На старт, внимание, пуск!

## Утренняя космическая гимнастика

### 1. «На старт, внимание, пуск!»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы зажаты в кулачки.  
1 – согнуть руки в локтях; 2 – развести руки в стороны; 3 – поднять руки вверх, пальцы распрямить; 4 - вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

### 2. «Земля из иллюминатора ракеты»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять повороты влево-вправо, приставив ладони к лицу. Повторить 4 раза в каждую сторону.

### 3. «Невесомость»

И.п.: ноги на «узкой дорожке», руки в стороны. Присесть – покачать руками, вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

Инструктор: Мы прилетели на Луну. А вот и её веселые жители – лунатики!

### 4. «Лунатики»

И.п.: лежа на спине. Побарахтать руками и ногами, вернуться в и.п.  
Повторить 4-6 раз.

### 5. «Лунные прыжки»

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя. Выполнять прыжки – ноги врозь – ноги вместе.  
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

## Выполняем основные виды движений:

1. Ходьба с перешагиванием через предметы (кубики, кегли, мячи, конусы, бутылки с водой).
2. Стоять на одной ноге, вторая согнута в колене и поднята вперёд, руки на поясе. (На правой, потом на левой ноге). Удерживать равновесие не менее 10с.
3. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой».
4. Катание мяча с попаданием в предметы (1,5-2м). (Поставить кегли или игрушки).
5. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его.
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз).
7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2-3м)
8. Прыжки с ноги на ногу.
9. Кружение в одну и в другую сторону (руки на поясе, в стороны).
10. Сведение и разведение носков.

## Упражнение на развитие координации речи и движений «Ракета»

А сейчас мы с вами, дети, *(Встают на носки, поднимают руки.)*

Улетаем на ракете. *(Вверх и тянутся как можно выше.)*

На носки поднимитесь,

А потом руки вниз. *(Плавно опускают руки вниз.)*

Раз, два, три! Потянись. *(Тянутся вверх.)*

Вот летит ракета ввысь! *(Бегут на месте легким бегом.)*

**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!**