

**Муниципальное дошкольное образовательное  
Учреждение «Детский сад №179»**

# **Занятия физкультурой дома**

**Срок выполнения: с 20.04 по 26.04**

**Для детей 6-7 лет подготовительной группы**

**Лексическая тема: «Животные и птицы Севера»**

# Животные и птицы Севера.

Ребятки, отгадайте – ка загадку:

**В океане темно-синем**

**Лапой выудив моржа,**

**На полярной скользкой льдине**

**Он дрейфует не дрожа.**

**(Белый медведь)**

А где живут белые медведи? (Ответы).

Сегодня мы вспомним о некоторых животных и птицах Севера и покажем их в упражнениях.

**Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (20 секунд).**

**Ходьба на носках (15 секунд), на пятках (15 секунд).**

**Боковой галоп правым боком (20 секунд).**

**Боковой галоп левым боком (20 секунд).**

**Обычный бег или бег на месте (30 секунд).**

**Обычная ходьба (10 секунд).**

# Комплекс тематической утренней гимнастики:

И снова загадка:

**Словно царскую корону,  
Носит он свои рога.**

**Ест лишайник, мох зеленый,  
Любит снежные луга.**

(Северный Олень).

## Упражнение «Северный олень»

И.п.: основная стойка, руки в замок за спиной.

1 — развести руки через стороны, поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный.



# Продолжаем выполнять:

## Упражнение «Полярная лисица»

И.п.: основная стойка. 1 — отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед к правой ноге и задеть пальцами рук пальцы ног. 2 — вернуться в и.п..  
3-4 — то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед к левой ноге, задеть пальцами рук пальцы ног. Повторить по 4 раза каждой ногой.

## Упражнение «Пингвин»

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1 — поднять ногу вперед. 2 — согнуть ее в колене. 3 — выпрямить ногу.  
4 — вернуться в и.п. . Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой.

## Упражнение «Тюлень»

И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

# Продолжаем выполнять :

## Упражнение «Моржи»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — повернуться на живот. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Поощрения и индивидуальные указания. Показ ребенка.

## Упражнение «Холодно на Севере»

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

*Желаю крепкого здоровья!*

# Упражнение на координацию речи и движений «Северная страна»

Где всюду холод, лед и тень,

Полгода – ночь, погода – день

Из льда здесь люди строят дом,

И океан покрыт весь льдом.

Зверей здесь ты почти не  
встретишь,

И птиц ты в небе не заметишь.

Лишь мишка белый, словно  
иней

Хозяин ледяной пустыни.

Дети обнимают себя за плечи

Ладонями закрываю –  
открывают глаза

Поднимают руки над головой –  
«крыша»

Ладонями показывают льдины

Ставят ладонь козырьком над  
глазами, руки разводят в  
стороны.

Делают махи руками

Подражают походке медведя

## Упражнения с мячом:

Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения, развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.

*И. п.: о. с. Мяч в одной руке.*

- 1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; поймать правой рукой; поймать левой рукой.*
- 2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.*
- 3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом.*
- 4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной или обеих ногах.*
- 5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно.*
- 6. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.*
- 7. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед; обходя предметы.*

# Подвижные игры с резинкой

Для игры понадобится обычная резинка длиной 3-4м (можно меньше 2,5), концы которой связывают в узелок. Идеальное количество игроков – 3. Для разучивания движений можно растянуть резинку между ножками стульев.

## 1 упражнение.



## 2 упражнение.



# Игра «Русская резинка»

**«Десяточки» выполняется 10 раз.** Стоим слева от резинки боком, впрыгиваем двумя ногами в серединку, выпрыгиваем справа. Обрато прыгаем наоборот справа налево

**«Девяточки» выполняется 9 раз.** Становимся в серединку между резинками, в прыжке разводим ноги и приземляемся с наружных сторон так, что между ног оказываются 2 линии резинки. Снова впрыгиваем 2 ногами в середину.

**«Восьмерочки» выполняется 8 раз.** Становимся в середину между резинками, подпрыгиваем и наступаем на обе резинки, прыжок - возвращаемся обратно в серединку.

**«Семерочки» выполняется 7 раз.** Правая нога стоит между резинок, левая – снаружи. Прыжок с поворотом на 180 – поменяли положение ног, теперь левая внутри, правая снаружи. Опять подпрыгиваем с поворотом на 180 и возвращаемся в начальное положение

# Игра «Русская резинка»

**«Шестерочки» выполняется 6 раз.** Становимся левой ногой на левую резинку, правой ногой – на правую. Прыжок с поворотом на 180 – поменяли положение ног, теперь левая оказывается на правой резинке, правая – на левой. Подпрыгиваем с поворотом на 180 и возвращаемся в исходную позицию.

**«Пятерочки» выполняется 5 раз.** Стоим снаружи по левую сторону от резинок. Подпрыгиваем, цепляя правой ногой левую резинку и перепрыгиваем через правую. В итоге правая нога оказывается зажатой в треугольнике, а левая стоит снаружи. Теперь левую ногу перекидываем к правой в центр треугольника, немного отходим влево так чтобы раздвинуть расстояние между резинками и выпрыгиваем с правой стороны от резинок.

**«Четверочки» выполняется 4 раза.** Стоим снаружи лицом к резинке, прыжок вперед –приземляемся между резинками, прыжок вперед – выпрыгиваем наружу, прыжок назад спиной (не поворачиваясь) в серединку, выпрыгиваем назад спиной в начальную позицию.

# Игра «Русская резинка»

**«Троечки» выполняются 3 раза.** Стоим снаружи лицом к резинке слева, прыгаем вперед, цепляя двумя ногами левую резинку, напрыгиваем на правую. Подпрыгиваем с поворотом на 180, сбрасывая резинку с ног и приземляемся снаружи справа лицом к резинке. Повторяем в обратном направлении.

**«Двоечки» выполняются 2 раза.** Стоим слева от резинки. Прыгаем, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на левую резинку. Подпрыгнув с поворотом на 180°, наступаем двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на правую резинку. Повторяем в обратном направлении.

**«Единички» выполняется 1 раз.** Стоим снаружи спиной к левой резинке, подпрыгиваем и цепляем двумя пятками левую резинку, приземляемся на правую двумя ногами. Выпрыгиваем справа, освободив ноги от резинок, и останавливаемся за резинкой и лицом к ней.

**Рекомендую также посмотреть передачу «Прыг скок команда» в интернете и выполнять движения вместе с ведущей.**