

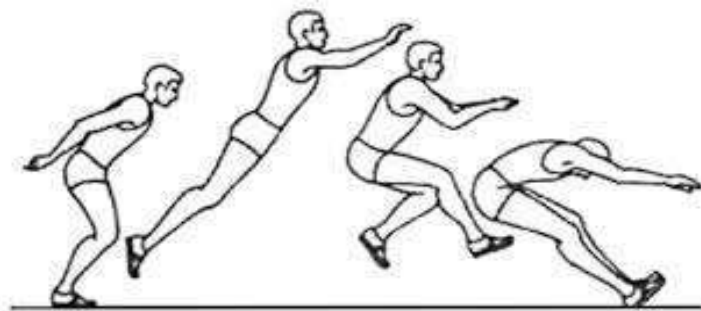
Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 87, 88, 89 .

1 часть:Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. «На носок». И. п.: о.с. обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов:8-9 раз.
2. Наклоны в стороны. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх,2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.
3. Выпады. И.п.: о.с. обруч прижат к груди.1- вынести обруч вперед, выпад, 2- и.п. Пов:6-8 раз.
4. «Пролезь в обруч». И.п.: о.с. обруч сбоку в правой руке.1- поставить обруч на пол, присесть, пролезть в обруч боком, 2- и.п. Пов:8-9 раз.
5. «Верблюды» И.п.: упор сидя в обруче, обруч на полу.1- выпрямить ноги, сделать «верблюда», 2- и.п. Пов:8-9 раз.
6. «Не задень». И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, не класть на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.
7. «Достань до обруча». И.п.: лёжа на спине, с обручем за головой.1- поднять ноги вверх, постараться достать до обруча, 2- плавно и.п. Пов:4-6 раз.
8. Повороты. И. п.: стоя на коленях, обруч в руках сверху.1- повернуться сесть на пол за ноги вправо (влево), обруч опустить вниз, 2- и.п. Пов:8-10 раз.
- 9.Прыжки на одной ноге через обруч вперед-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

2 часть: основные виды движений: прыжки в длину с разбега.



3 часть: Подвижная игра: «Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку.

Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и

начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в

мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу,

опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута.



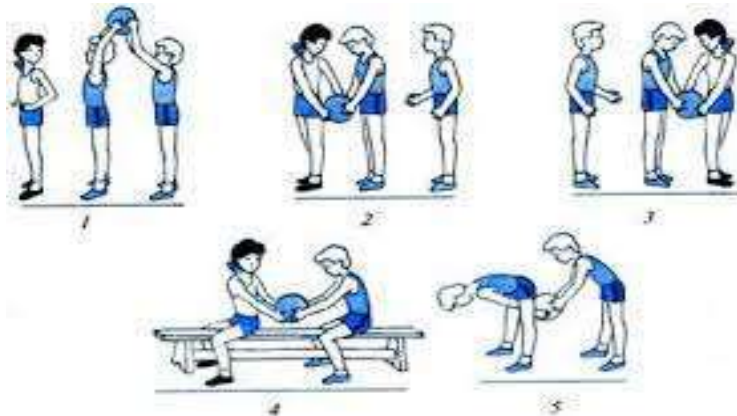
Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 90, 91, 92 .

1. часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. Мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

2 часть: основные виды движений: передача мяча друг другу разными способами.



3 часть: Подвижная игра: «Ключи»

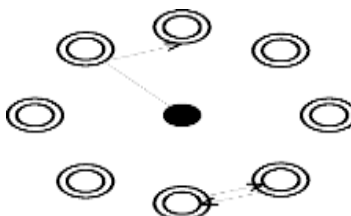
Цель. Упражнять детей в умении быстро бегать, действовать согласно правилам игры.

Ход игры.

Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного и детей), постучи». Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок.

Если водящий долго не сумеет занять кружка, он может крикнуть: «Нашел ключи!»; тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.

Если игра проводится в помещении, вместо начерченных кружков можно использовать пластмассовые обручи.



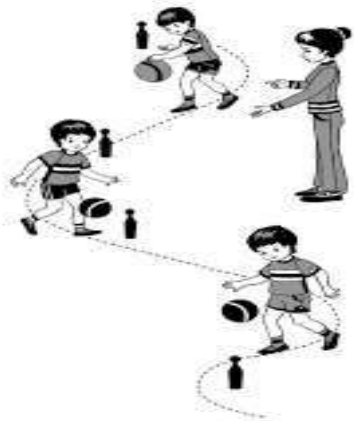
Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 93, 94, 95 .

1. часть:Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Меткие стрелки». И.п.: о.с. прямые руки перед собой. 1-полуприсед, согнуть правую (левую) руку в локте, 2-и.п. Пов:8 раз.
2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо (влево) с рукой, 2-и.п. Пов:8 раз.
3. Выпады. И.п.: стоя, ноги шире ширины плеч, руки в стороны. 1-согнуть правую (левую) ногу в колене, левую (правую) руку положить на согнутое колено, 2-и.п. Пов:6-8 раз.
4. «Носочек прыгает». И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.
6. «Сядь». И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.
7. «Колечко» . И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.
8. «Достань носочков». И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон к правой (левой) ноге, достать носочков, 2-и.п. Пов:6-8 раз.
9. Прыжки. «Пружинка»
10. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

2 часть: основные виды движений:ведение мяча между предметами (кеглями).



3 часть: Подвижная игра: «Воробьи и кошка» На земле чертится круг.

Выбирается водящий - «кошка». «Кошка» находится внутри круга. Остальные игроки - «воробушки», располагаются на линии круга (как будто сидят на карнизе).

Кошка говорит:

- Я очень хитрая кошка!

Вижу воробьев за окошком!

Сейчас я их сцапаю!

Зацеплю их лапой!

После этих слов кошка старается задеть воробьев. Тот, кого удалось задеть, заходит в центр круга к кошке.

Воробьи, чтоб кошка их не задела, слетают с линии круга за его пределы и тут же перелетают на другое место.

Игра заканчивается, как только кошка поймает всех или большинство воробьев.

Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 96, 97, 98 .

1. часть: Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

1. «На носок». И. п.: о.с. палка внизу. 1- поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться, 2- и.п. Пов: 8 раз.
2. Наклоны в стороны. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка опущена. 1- поднять палку вверх, 2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п.. Пов: 8 раз.
3. Наклоны вниз. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной, прижата локтями. 1- наклон вперёд, прогнуть спину, 2- и.п. Пов: 8 раз.
4. Приседания. И. п.: о.с. палка за плечами. 1- присесть, 2- и.п. Пов: 8 раз.
5. «Выпрями ноги». И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1- перенести ноги через палку, выпрямить, 2- развести в стороны, 3-4 и.п. Пов: 6-8 раз.
6. «Вставай». И. п.: лёжа на спине, руки за головой (девочки с палкой, мальчики руки за головой). 1- подняться, сесть, 2- и.п. Пов: 6-8 раз.
7. «Лодочка». И. п.: лёжа на животе, палка в руках. 1- поднять прямые руки и ноги, 2- и.п.. Пов: 8 раз.
8. Махи ногами. И. п.: о.с. палка сзади в опущенных руках. 1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до палки, 2- и.п. Пов: 6-8 раз.
9. Прыжки на двух ногах через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

2 часть: основные виды движений: перебрасывание мяча друг другу.



3 часть: подвижная игра: «Ловишка, бери ленту»

Цель. Развивать ловкость. Упражнять в умение бегать в различных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, действовать по сигналу.

Ход игры. Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторон. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.



Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 99, 100, 101 .

1. часть: Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. «На носок». И. п.: о.с. обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов:8-9 раз.
2. Наклоны в стороны. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, 2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.
3. Выпады. И.п.: о.с. обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперед, выпад, 2- и.п. Пов:6-8 раз.
4. «Пролезь в обруч». И.п.: о.с. обруч сбоку в правой руке. 1- поставить обруч на пол, присесть, пролезть в обруч боком, 2- и.п. Пов:8-9 раз.
5. «Верблюды» И.п.: упор сидя в обруче, обруч на полу. 1- выпрямить ноги, сделать «верблюда», 2- и.п. Пов:8-9 раз.
6. «Не задень». И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, не класть на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.
7. «Достань до обруча». И.п.: лёжа на спине, с обручем за головой. 1- поднять ноги вверх, постараться достать до обруча, 2- плавно и.п. Пов:4-6 раз.
8. Повороты. И. п.: стоя на коленях, обруч в руках сверху. 1- повернуться сесть на пол за ноги вправо (влево), обруч опустить вниз, 2- и.п. Пов:8-10 раз.
9. Прыжки на одной ноге через обруч вперед-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

2 часть: основные виды движений: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.



3 часть: подвижная игра: «Совушка-сова»

Физкультминутка «Совушка-сова».

Совушка - сова
Совушка - сова,
Большая голова,
На пеньке сидит,
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да ка-а-ак
Полетит!



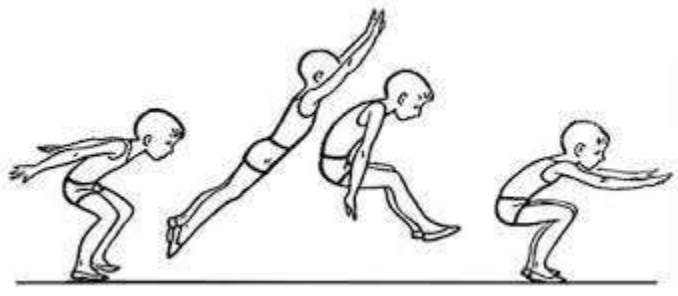
Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 102, 103, 104 .

1. часть: Общеразвивающие упражнения с косичкой.

1. «На носок». И. п.: о.с. косичка внизу. 1- поднять косичку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться, 2- и.п. Пов: 8 раз.
2. Наклоны в стороны. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка опущена. 1- поднять косичку вверх, 2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п.. Пов: 8 раз.
3. Наклоны вниз. И. п.: то же, косичка прижата к груди. 1- положить косичку на пол, 2- выпрямиться, руки на пояс, перешагнуть через косичку, 3- наклониться, взять косичку, 4- выпрямиться, перешагнуть через косичку. Пов: 6-8 раз.
4. Приседания. И. п.: о.с. косичка опущена. 1- поднять косичку вверх, 2- присесть, опустить руки за голову, 3-4 и.п. Пов: 6-8 раз.
5. Выпады. И. п.: о.с. косичка хват снизу опущена. 1- согнуть руки к плечам, отставить правую (левую) ногу назад – выпад, 2- и.п.. Пов: 6-8 раз.
6. «Достань косички». И. п.: лёжа на спине, руки за головой прямо. 1- поднять правую (левую) ногу, коснуться косичкой колена, 2- и.п.. Пов: 6-8 раз.
7. «Лодочка». И. п.: лёжа на животе, косичка в руках. 1- поднять прямые руки и ноги, 2- и.п. Пов: 8 раз.
8. Повороты. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка прижата к груди. 1- вынести косичку вперёд, 2- поворот вправо (влево), 3-4 и.п. Пов: 6-8 раз.
9. Прыжки на двух ногах через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.

2 часть: основные виды движений: прыжки в длину.



3 часть: подвижная игра: «Горелки».

Цель. Упражнять в умении быстро бегать. Воспитывать выдержку. Продолжать учить взаимодействовать с товарищами.

Ход игры: Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться, и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся никого поймать, он остается в той же роли.

Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 105, 106, 107 .

1. часть: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. «На носок». И. п.: о.с. палка внизу. 1- поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться, 2- и.п. Пов: 8 раз.
2. Наклоны в стороны. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка опущена. 1- поднять палку вверх, 2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п.. Пов: 8 раз.
3. Наклоны вниз. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной, прижата локтями. 1- наклон вперед, прогнуть спину, 2- и.п. Пов: 8 раз.
4. Приседания. И. п.: о.с. палка за плечами. 1- присесть, 2- и.п. Пов: 8 раз.
5. «Выпрями ноги». И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1- перенести ноги через палку, выпрямить, 2- развести в стороны, 3-4 и.п. Пов: 6-8 раз.
6. «Вставай». И. п.: лёжа на спине, руки за головой (девочки с палкой, мальчики руки за головой). 1- подняться, сесть, 2- и.п. Пов: 6-8 раз.
7. «Лодочка». И. п.: лёжа на животе, палка в руках. 1- поднять прямые руки и ноги, 2- и.п.. Пов: 8 раз.
8. Махи ногами. И. п.: о.с. палка сзади в опущенных руках. 1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до палки, 2- и.п. Пов: 6-8 раз.
9. Прыжки на двух ногах через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

2 часть: основные виды движений: метание теннисного мячика в цель.



3 часть: подвижная игра: «Волк во рву».

Ход игры: Посредине площадки проводится две параллельные черты на расстоянии 80-100 см одна от другой – это ров. По краям площадки на расстоянии 1-3 шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбираются волк, остальные изображают коз. Все козы располагаются в одном из домов. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя: «Волк во рву!» - козы бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит: «Волк во рву», - козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. После 3-4 перебежек (согласно условию) все пойманные козы возвращаются в свой дом и выбирается другой волк (но не из числа пойманных коз). Игра повторяется.



Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 108, 109, 110, 111 .

1. часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.

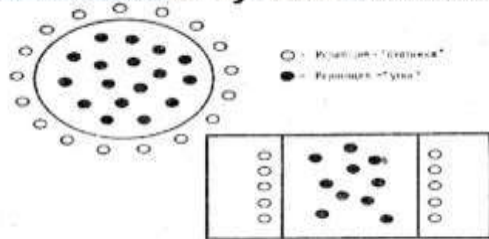
1. «Меткие стрелки». И.п.: о.с. прямые руки перед собой. 1-полуприсед, согнуть правую (левую) руку в локте, 2-и.п. Пов: 8 раз.
2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо (влево) с рукой, 2-и.п. Пов: 8 раз.
3. Выпады. И.п.: стоя, ноги шире ширины плеч, руки в стороны. 1-согнуть правую (левую) ногу в колене, левую (правую) руку положить на согнутое колено, 2-и.п. Пов: 6-8 раз.
4. «Носочек прыгает». И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.
6. «Сядь». И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов: 6-7 раз.
7. «Колечко» . И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.
8. «Достань носочков». И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон к правой (левой) ноге, достать носочков, 2-и.п. Пов: 6-8 раз.
9. Прыжки. «Пружинка»
10. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

2 часть: основные виды движений: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.



3 часть: подвижная игра: «Охотники и утки».

На площадке на расстоянии 10-15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры.



Когда все «утки» осалены, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток». Эту подвижную игру иногда ещё называют "Вышибалы".