

**Рекомендации для родителей  
к занятиям по физической культуре № 86, 87, 88 .**

**1 часть: Общеразвивающие упражнения с мячом:**

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.  
Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
  2. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.  
Подняться в стойку на коленях, мяч вверх;  
Вернуться в исходное положение (6 раз).
  3. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.  
Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).
  4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.  
Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
  5. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой.
  6. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
- И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.  
Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

**2 часть: основные виды движений: метание мячиков на дальность.**



**3 часть: Подвижная игра «Совушка».**

**LUCKY DAY**

### «Совушка-сова»

- Цель: снятие мышечного напряжения.
- Перед началом игры следует показать ребенку сову и рассказать ему о ней. После этого надо взять небольшой резиновый мячик, нарисовать на нем глаза и клюв совы и прочитать про нее стихотворение, показывая ребенку мячик:

Ах, ты, совушка-сова,  
Ты большая голова!  
Ты на дереве сидела,  
Головою ты вертела,  
Во траву свалилася,  
В яму покатилася!

A colorful illustration of a garden scene. On the right, there is a blue rabbit, a pink pig wearing a hat, a blue duck, and a purple creature with curly hair. They are surrounded by green grass and flowers. The illustration is framed by a decorative border of green leaves and orange flowers.

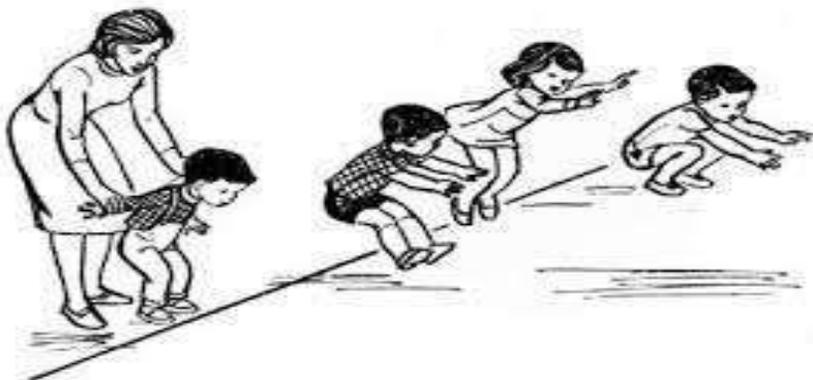


**Рекомендации для родителей  
к занятиям по физической культуре № 92, 93, 94 .**

**1. часть: Общеразвивающие упражнения без предметов:**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.  
Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.  
Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.  
Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.
6. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен.  
После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).

**2 часть: основные виды движений: Прыжки в длину с места через шнур.**



**3 часть: Подвижная игра «Котята и щенята».**

- ★ Количество игроков: любое
- ★ Дополнительно: нет
- ★ Играющие делятся на две группы: одни "котята", другие "щенята", они находятся в разных концах площадки. По сигналу котята начинают бегать, легко, как бы играя. На слова "котята!" они произносят "мяу!". В ответ на это щенята лают "гав-гав-гав!", на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места.
- ★ После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно "по кошачьи" пройти.



**Рекомендации для родителей**  
**к занятиям по физической культуре № 95, 96, 97 .**

**1. часть: Общеразвивающие упражнения с кубиком:**

- ★ 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
- ★ Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Вернуться в исходное положение (5-6 раз)
- ★ 2. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке.
- ★ Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
- ★ 3. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке.
- ★ Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).
- ★ 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
- ★ Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
- ★ 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу.
- ★ Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

**2 часть: основные виды движений: Перебрасывание мячей друг другу.**

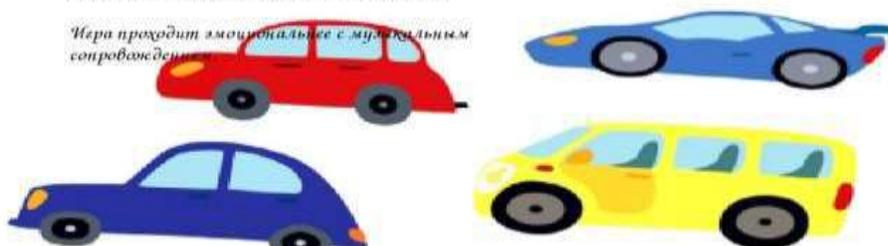


**3 часть: Подвижная игра «Цветные автомобили».**

**Цветные автомобили**

**Цель:** закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию  
**Ход игры:** дети размещаются по краям зала, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, де, имеющие круг этого цвета разбегаются по залу в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.

*Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением*



**Рекомендации для родителей**  
**к занятиям по физической культуре № 98, 99, 100 .**

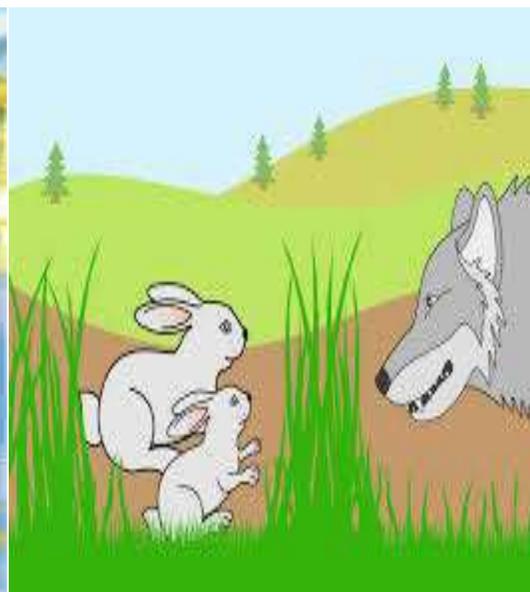
**1. часть: Общеразвивающие упражнения с палкой:**

- ★ 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч.
- ★ Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
- ★ 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь.
- ★ Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4—5 раз).
- ★ 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках.
- ★ Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, в исходное положение (5-6 раз).
- ★ 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди.
- ★ Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- ★ 5. И. п. — стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2—3 раза.

**2 часть: основные виды движений: Метание мешочка в цель.**



**3 часть: Подвижная игра «Зайцы и волк».**

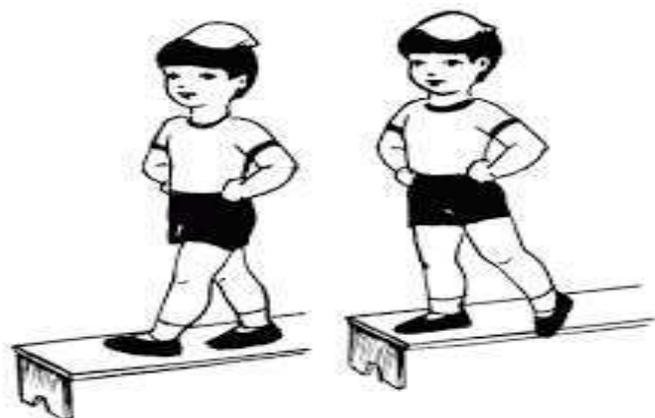


**Рекомендации для родителей**  
**к занятиям по физической культуре № 101, 102, 103.**

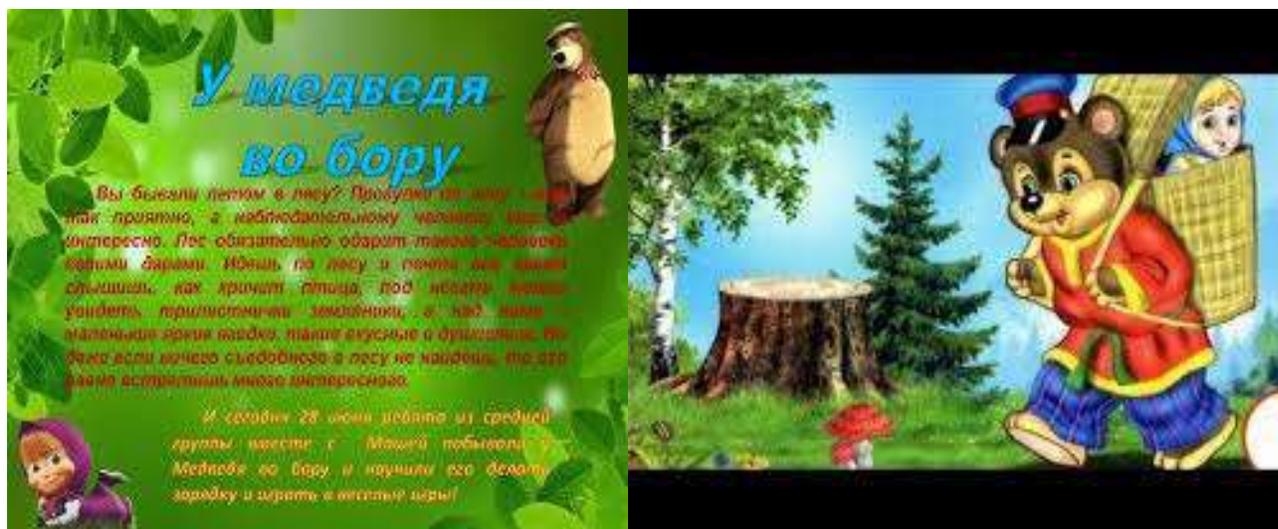
**1. часть: Общеразвивающие упражнения с мячом:**

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.  
Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
  2. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.  
Подняться в стойку на коленях, мяч вверх;  
Вернуться в исходное положение (6 раз).
  3. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.  
Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).
  4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.  
Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
  5. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой.
  6. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
- И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.  
Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

**2 часть: основные виды движений: Ходьба по скамейке с мешочком на голове.**



**3 часть: Подвижная игра «У медведя во бору».**



**Рекомендации для родителей**  
**к занятиям по физической культуре № 104, 105, 106.**

**1. часть: Общеразвивающие упражнения с гантелями:**

- ★ 1. И. п. — стойка ноги врозь, гантеля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить гантелю в другую руку, опустить гантелю (5—6 раз).
- ★ 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, гантеля в правой руке. Наклон вперед, положить гантелю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять гантелю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).
- ★ 3. И. п. — стойка на коленях, гантеля в правой руке, левая на пояс. Поворот направо (влево), взять гантелю (по 3 раза в каждую сторону).
- ★ 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, гантеля в правой руке. Присесть, гантелю положить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять гантелю. Вернуться в исходное положение (5—6 раз).
- ★ 5. И. п. — стоя около гантели, ноги слегка расставлены, руки произвольно.

**2 часть: основные виды движений: Пролезание под дугой правым и левым боком.**



**3 часть: Подвижная игра «Лохматый пес».**

## «Лохматый пес»

Игры с бегом и ходьбой

(средняя группа)

**Задачи:** Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

**Описание:** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой — это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит — не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим — что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

**Варианты:** Поставить преграду — скамейки на пути детей; на пути собаки.

**Рекомендации для родителей**  
**к занятиям по физической культуре № 107, 108, 109.**

**1. часть: Общеразвивающие упражнения с обручем:**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков.

Внести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в правой руке.

Руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5—6 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.

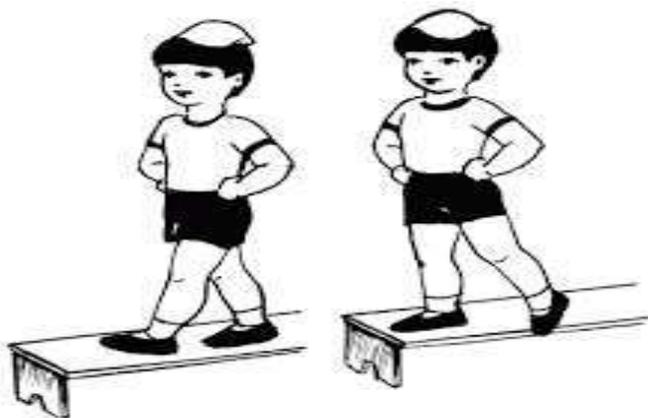
Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища.

6. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3—4 раза).

**2 часть: основные виды движений: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.**



**3 часть: Подвижная игра «Котята и щенята».**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Играющие делятся на две группы: одни "котята", другие "щенята", они находятся в разных концах площадки. По сигналу котята начинают бегать, легко, как бы играя. На слова "котята!" они произносят "мяу!". В ответ на это щенята лают "гав-гав-гав!", на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места.

После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно "по кошачьи" пройти.

