

Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 85, 86, 87 .

1 часть: Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой:

1. И.п. о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – руки вверх, посмотреть на руки; 2 – скакалку на лопатки за спину; 3 – руки вверх; 4 – и.п.

2. И.п. ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1-2 – наклоны вперед, прогибаясь в спине, руки назад –вверх; 3-4 – и.п.

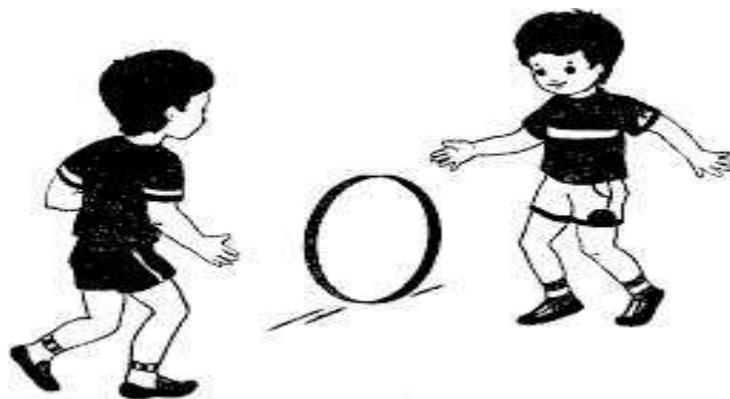
3. И.п. стоя на коленях, руки со скакалкой вверх. 1 – сесть на пятки, одновременной руки опустить за плечи; 2 – И.п.

4. И.п. лежа на животе, скакалка сложенная вдвое в прямых руках. 1-3 – прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 – и.п.

5. И.п. сидя, ноги прямые вместе, скакалка сложенная вдвое за головой. 1 – наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 – и.п. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

6. Прыжки через скакалку, чередуя с ходьбой.

2 часть: основные виды движений: прокатывание обручей друг другу.



3 часть: Подвижная игра «Стой - беги».

Цель: Упражнять в беге, умении действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве. Развивать точность, быстроту, ловкость. Дети стоят вокруг воспитателя. Воспитатель подбрасывает мяч и называет имя одного ребенка. Дети разбегаются по площадке. Названный ребенок ловит мяч и кричит «Стой». Все должны замереть. Водящий бросает мяч в ноги ближайшего ребенка. Если мяч попал по ноге, то этот ребенок бежит за мячом, поймав его, кричит «Стой». Если водящий промахнулся, то он сам бежит за мячом.



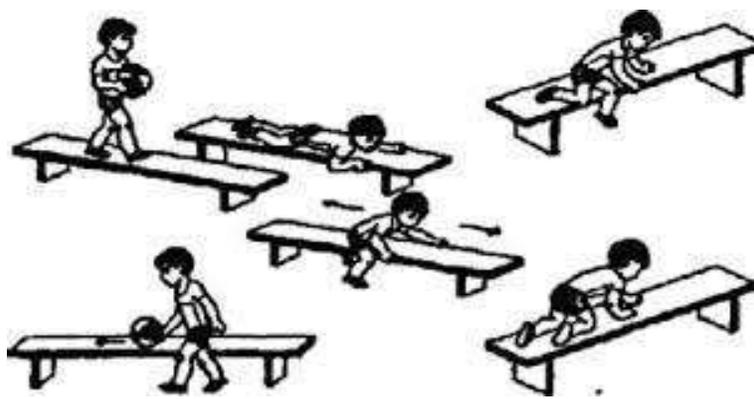
Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 88, 89, 90.

1 часть: Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.

1. И.п. Мяч в вытянутых руках над головой. 1, 3 - опустить мяч на спину, согнув руки; 2,4 – и.п.
2. И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. 1-2 – повернуться вправо (влево) , положить мяч на ноги – выдох; 3-4 – и.п. – вдох. При повторном повороте взять мяч.
3. И.п.: ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу. 1 – поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ноги на другую сторону – выдох; 2 – опустить ноги вдох; 3-4- - то же, в другую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, мяч между ног, руки вдоль туловища. 1-2 – повернуться на бок, затем на живот; 3-4 – и.п. Ноги на разъединять, мяч не ронять.
5. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, мяч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вверх, одновременно опуская руки, коснуться мячом колен – выдох; 3-4 - и.п. – вдох.
6. И.п. сидя, мяч на бедрах, руки упор сзади. 1-2 – катить мяч по ногам, до носков ног – выдох; 3-4 – обратное действие – вдох (*с набивным мячом*)
7. И.п.: стоя, мяч между ступнями ног. 1-4 – подпрыгивать вверх, не роняя мяча. 3-4 раза по 1-15 прыжков, чередуя с ходьбой.

2 часть: основные виды движений: Ползание по гимнастической скамейке и перелазание через нее.



3 часть: Подвижная игра: «Удочка»

Удочка

- Для игры понадобится веревочка длиной 2-3 м и мешочек с песком — удочка. Можно также использовать обычную скакалку. Мешочек закрепляют на конце веревки.
- Из участников выбирают водящего. Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с веревкой в руках. Он вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.



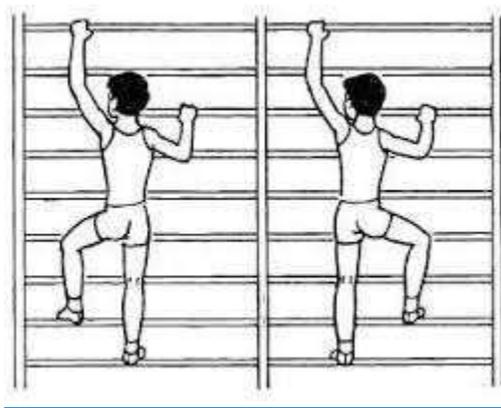
Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 91, 92, 93.

1 часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И.п. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. 1, 2 – рывок локтями назад; 3,4 – выпрямить руки, рывки руками назад с поворотом вправо; то же влево.
2. И.п. стоя на коленях руки на поясе. 1, 2, 3 – вытянуть правую ногу в сторону, наклонится к ноге с выпрямленной левой рукой; 4 - и.п. Повторить то же влево.
3. И.п.: по восточному руки на плечах. 1,3 - повернуться направо – вдох; 2,4 - налево – выдох.
4. И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги слегка приподнять, движения «ножницы» прямыми ногами 8 - 10 раз.
5. «Кошка». 1,2 - голову поднять, спину выгнуть к полу – вдох (кошка добрая); 3,4 – голову опустить, спину выгнуть вверх - выдох (кошка сердится).
6. И.п. о.с. прыжки двумя ногами вправо, влево и ходьба.

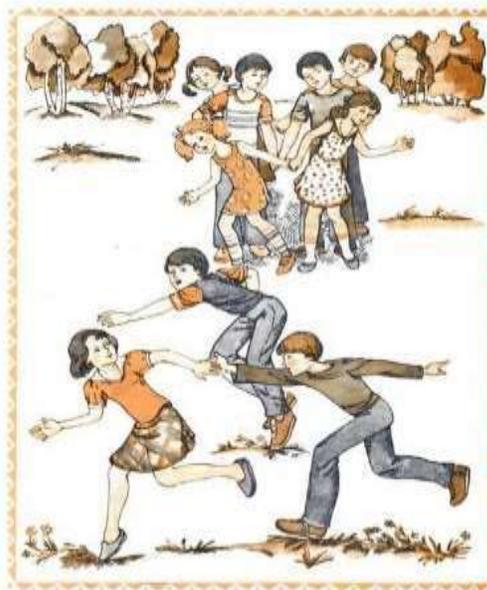
2 часть: основные виды движений: Лазанье на гимнастическую лестницу произвольным способом.



3 часть: Подвижная игра: «Горелки»

ГОРЕЛКИ

- ▣ Все хором громко говорят или распевают:
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо -
Птички летят.
Колокольчики звенят!
Раз, два, три - беги!!!



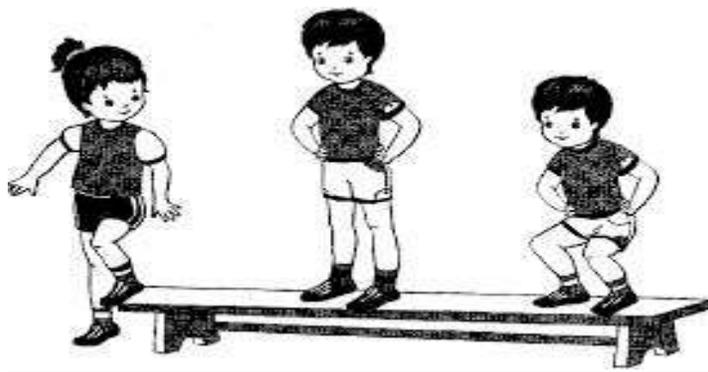
Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 94, 95, 96.

1 часть: Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. «Обруч вверх». 1. И.п. о.с. обруч в согнутых руках на уровне плеч. 1, 3 – поднять обруч вверх, подняться на носки, вдохнуть. 2,4 - и.п.
2. «Рули». И.п. обруч в двух руках перед грудью. 1,2,3 - поворачиваем обруч как руль. 4 – и.п.
3. «Поверни обруч». И.п. сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть обруч; 3-4 – и.п. То же влево. Смотреть в сторону поворота.
4. «Не задень». И.п. то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1-2 – ноги прямые врозь, 3-4 – и.п.
5. «Не урони». И.п. ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед выдох; 3-4 – и.п. вдох.
6. «Обруч вперед». И.п. о.с. обруч вниз, хват с боков. 1-2 присесть, коснуться обручем пола; 3-4 – и.п. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо.
7. «Подпрыгивание». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. 8. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Чередую с ходьбой на месте.

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



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.

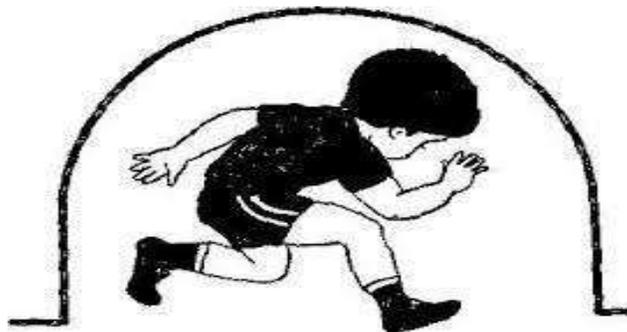
Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 97, 98, 99.

1 часть: Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди левая рука; 4 – и.п.
2. И.п.: то же. 1, 3 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 4 – наклониться руки вниз и назад, выдох.
3. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой ноге; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.
4. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.
5. И.п. лежа на спине, руки вытянуты над головой. 1, 2 – поднять ноги, вытянуть вверх, флажками постараться дотронуться до носочков ног; 3,4 – и.п.
6. И.п. лежа на спине руки вытянуты перед собой. 1 - 4 – приподнять одновременно руки и ноги над полом, взгляд направлен на руки; 1 - 4 – и.п.
7. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног.

2 часть: основные виды движений: лазанье под дугу (обруч) не касаясь руками пола.



3 часть: подвижная игра: «Не оставайся на полу (земле)».

A colorful illustration of a scroll with text. The scroll is set against a background of a rainbow and clouds. At the bottom, there are two cartoon children, a boy and a girl, surrounded by toys like blocks and a ball. The text on the scroll describes a game called 'Don't stay on the ground'.

Не оставайся на земле
Цель игры: учим детей быстро бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, взбираться на возвышение – пенёк, бревно и т. д. Развиваем ловкость, быстроту в движениях.

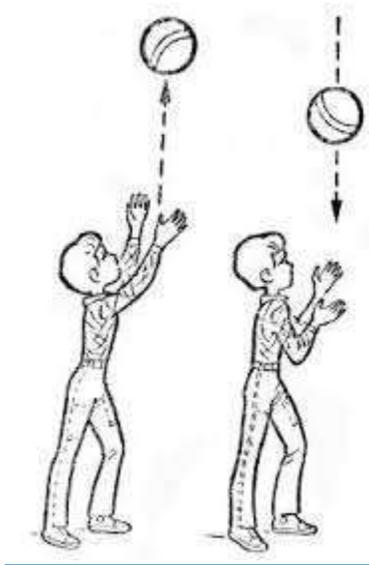
Ход игры:
Выбирается водящий, который бежит со всеми детьми.
Как только педагог произнесёт: «Лови!» все убегают от водящего и

Рекомендации для родителей
к занятиям по физической культуре № 100, 101, 102.

1 часть: Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п. Выполнять в умеренном темпе.
2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. И.п.: руки на поясе, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, покатаь мяч. То же левой ногой.
4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3 – наклонится, ударить мячом перед собой у ступней; 2, 4 – и.п.
5. И.п.: о.с. Быстро присесть, одновременно ударить мяч об пол.
6. И.п.: мяч зажат между колен. Прыжки и ходьба. При ходьбе мяч в руках.

2 часть: основные виды движений: Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.



3 часть: подвижная игра: «Пожарные на учении».

Цели: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.

Ход игры

Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4 – 5 м. Это – пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик.

По сигналу воспитателя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Воспитатель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице.

После этого игра повторяется.

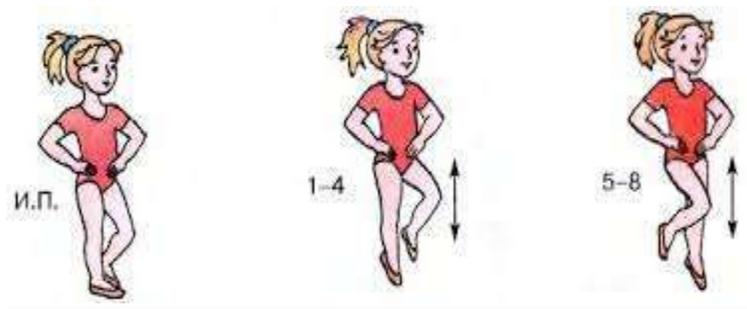
В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).

Рекомендации для родителей к занятиям по физической культуре № 103, 104, 105.

1 часть: общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди левая рука; 4 – и.п.
2. И.п.: то же. 1, 3 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 4 – наклониться руки вниз и назад, выдох.
3. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой ноге; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.
4. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.
5. И.п. лежа на спине, руки вытянуты над головой. 1, 2 – поднять ноги, вытянуть вверх, флажками постараться дотронуться до носочков ног; 3,4 – и.п.
6. И.п. лежа на спине руки вытянуты перед собой. 1 - 4 – приподнять одновременно руки и ноги над полом, взгляд направлен на руки; 1 - 4 – и.п.
7. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног

2 часть: основные виды движений: прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м).



3 часть: подвижная игра: «Караси и щука».

Цель: Упражнять детей в беге. Закрепить умение быстро менять направление движения, действовать по сигналу.

Ход игры. Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: одна их них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.

По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3-4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.



**Рекомендации для родителей
к занятиям по физической культуре № 106, 107, 108.**

1 часть: общеразвивающие упражнения с палками.

1. «Лягушонок спешит на зарядку» И.п.: руки с палкой за головой, на плечах. Ходьба на месте.
2. «Оглянись». И.п. то же. 1 - поворот корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. «Неваляшки». И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – И.п.
5. «Силачи». И.п. о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1, 3 - присели руки разогнули; 2, 4 – и.п.
6. «Прокати». И.п.: сидя. Катать палку по ногам взад, вперед с наклоном.
7. «»Перепрыгни». И.п. о.с. палка на полу. Прыжки через палку боком на двух ногах и ходьба.

2 часть: основные виды движений: ходьба с перешагиванием через кубики.



3 часть: подвижная игра: «Не оставайся на земле»»

Не оставайся на земле

Цель игры: учим детей быстро бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, взбираться на возвышение – пенёк, бревно и т. д. Развиваем ловкость, быстроту в движениях.

Ход игры:
Выбирается водящий, который бежит со всеми детьми.

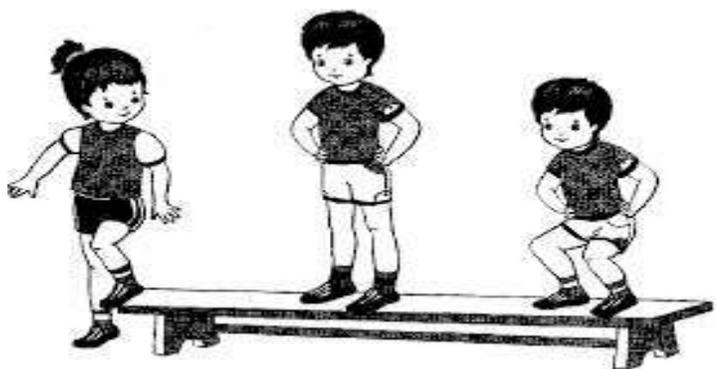
Как только педагог произнесёт: «Лови!» все убегают от водящего и

Рекомендации для родителей к занятиям по физической культуре № 109, 110, 111.

1 часть: общеразвивающие упражнения с обручем.

1. «Обруч вверх». 1. И.п. о.с. обруч в согнутых руках на уровне плеч. 1, 3 – поднять обруч вверх, подняться на носки, вдохнуть. 2,4 - и.п.
2. «Рули». И.п. обруч в двух руках перед грудью. 1,2,3 - поворачиваем обруч как руль. 4 – и.п.
3. «Поверни обруч». И.п. сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть обруч; 3-4 – и.п. То же влево. Смотреть в сторону поворота.
4. «Не задень». И.п. то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1-2 – ноги прямые врозь, 3-4 – и.п.
5. «Не урони». И.п. ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед выдох; 3-4 – и.п. вдох.
6. «Обруч вперед». И.п. о.с. обруч вниз, хват с боков. 1-2 присесть, коснуться обручем пола; 3-4 – и.п. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо.
7. «Подпрыгивание». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. 8. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Чередую с ходьбой на месте.

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



3 часть: подвижная игра: «Пожарные на учении».

Цели: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.

Ход игры

Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4 – 5 м. Это – пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик.

По сигналу воспитателя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Воспитатель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице.

После этого игра повторяется.

В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).