

Рекомендации для родителей  
к занятиям по физической культуре № 88,89,90 .

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

**1. «Салют»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

**2. «Неваляшка»**

И.п.: то же

Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Пов: 4-6 раз.

**3. «Постучи»**

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

**4. «Дотянись»**

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

**4. «Спрячем флажки»**

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

**5. «Повернись»**

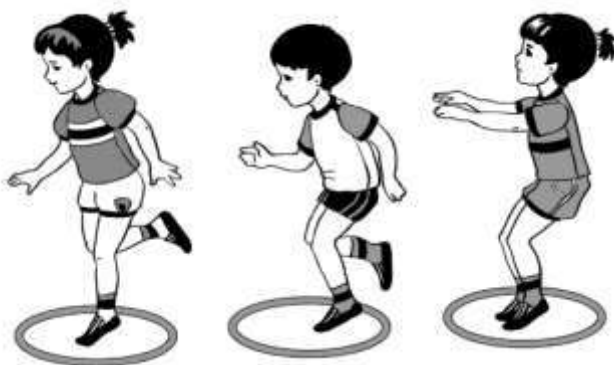
И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.

Пов:4-6 раз.

**6. Прыжки на двух ногах**, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

2 часть. **Основные виды движений: прыжки из обруча в обруч.**



3 часть: подвижная игра: «По ровненькой дорожке».

**По ровненькой дорожке**

**Задачи:** развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках.

**Описание:** дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти погулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в ямку - бух». При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом, «По камешкам» - прыгают на 2 ногах, продвигаясь вперед. «В ямку бух» - присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы» - дети поднимаются.

**Правила:** 1. Движения должны соответствовать тексту.  
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».

**Варианты:** пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены; прыгивание в глубину на мягкую дорожку.

Рекомендации для родителей  
к занятиям по физической культуре № 91,92,93.

1 часть: Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

2 часть: Основные виды движений: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.



3 часть: Подвижная игра: «Мы топгаем ногами...».



Рекомендации для родителей  
к занятиям по физической культуре № 94,95,96.

1 часть: Общеразвивающие упражнения с обручем.

**1. «Воротничок»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперед, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.

**2. «Юбочка»**

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.

Пов:4-6 раз.

**3. «Наклонись»**

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.

**4. «Положи обруч»**

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.

**5. «Повернись»**

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.

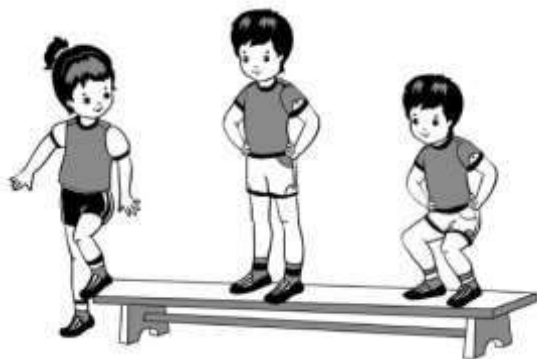
**6. «Зайчик в домик»**

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

2 часть: Основные виды движений: развитие равновесия: игровое упражнение

«По мостику»- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.



3 часть: Подвижная игра: «Огуречик, огуречек..».



Рекомендации для родителей  
к занятиям по физической культуре № 97,98,99.

1 часть: **Общеразвивающие малым мячом.**

**1. «Мяч вверх».**

И.п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1-2 – поднять мяч вверх;

3-4 – опустить.

**2. «Приседания».**

И.п.: ноги врозь, мяч внизу.

1 – присесть, мяч в согнутых руках,

2 – и.п.

**3. «Прокати вокруг себя»**

И.п.: стоя на коленях (или сидя на пятках), мяч на полу в обеих руках.

1 -7 – прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.

**4. «Прыжки».**


И.п.: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в чередовании с ходьбой.

2 часть: **Основные виды движений:** развитие равновесия: ходьба по гимнастической доске.



3 часть: **Подвижная игра: «Мой веселый, звонкий мяч».**




**Мой веселый, звонкий мяч**

**Задачи:** развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения; выполнять движения по сигналу; упражнять в беге, подпрыгивании на 2 ногах.

**Описание:** дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать рукой его о землю, говоря: «Мой веселый звонкий мяч...» Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает попрыгать им как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

**Правила:** 1. Убежать можно только после слов «Догоню!»



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

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

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

4. «Подними вверх»

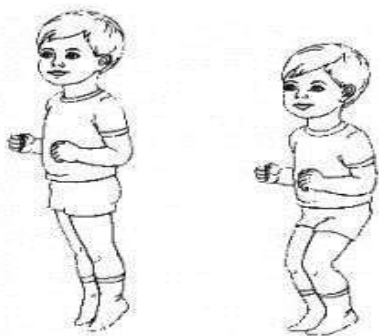
И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

5. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

2 часть: **Основные виды движений: прыжки вверх с мягким приземлением на полусогнутые ноги.**



mojakroxa.ru

3 часть: **Подвижная игра: подвижная игра «Воробушки и кот».**

**Подвижные игры с прыжками  
«Воробушки и кот»**

**Цель:** учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

**Ход игры:** Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

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

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

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.  
Вып: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.  
Вып: наклон вперед, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).  
Вып: поворот вправо (влево), и.п.  
Пов:4-5 раз.

4. «Открой ворота»

И.п.: то же.  
Вып: вынести руки вперед, развести в стороны.

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.  
Вып: присесть (едем с горки), встать  
(в горку), Пов:4-5 раз.

6. «Поехали быстро-быстро»

2 часть: **Основные виды движений:лазанье на наклонную доску.**



3 часть: **Подвижная игра: «Наседка и цыплята».**

**НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА**

**Цели:** – исправлять нарушения опорно – двигательного аппарата;  
–учиться подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловящего,  
быть осторожными и внимательными;  
–приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.

**Оборудование:** веревка.

**Правила:** Дети изображают цыплят, водящий – наседку, все располагаются на месте, огороженном натянутой между стойками веревкой (на высоте 30–40 см). Наседка отправляется на поиски корма, зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке, гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. Когда водящий произносит: «Большая птица летит!», все цыплята быстро убегают на свое место. Водящий в это время может приподнять веревку повыше, чтобы не задевали ее. Роль наседки могут в дальнейшем выполнять и сами дети.

A colorful illustration of a brown hen with a red comb and wattle, holding a blue book. She is surrounded by several small yellow chicks on a green grassy field.

## Рекомендации для родителей

к занятиям по физической культуре № 106,107, 108.

### 1 часть: Общеразвивающие упражнения с кубиком.

#### 1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

#### 2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

#### 3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

#### 4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

#### 5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

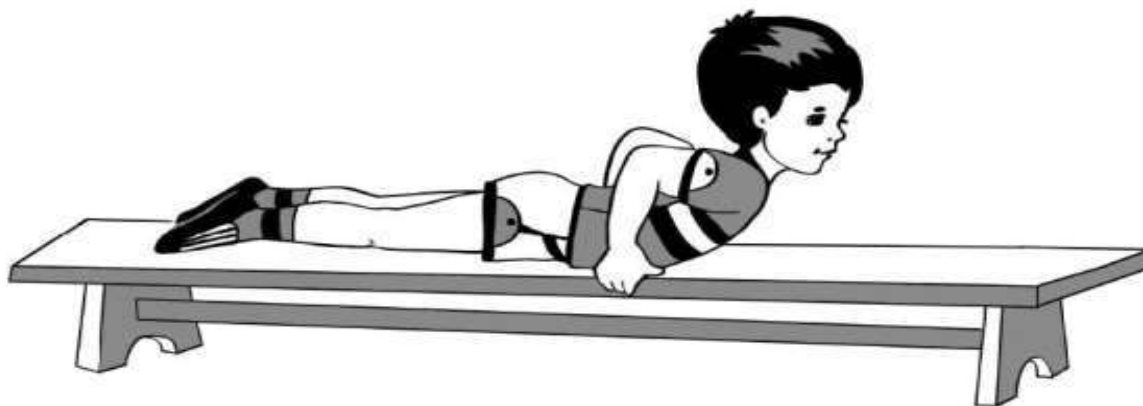
#### 6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. **Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**

### 2 часть: Основные виды движений: ползание по гимнастической скамейке.



### 3 часть: Подвижная игра: «Воробушки и автомобиль».

#### Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

*Цель:* Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.



Рекомендации для родителей  
к занятиям по физической культуре № 108,109,110.

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

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

4. «Подними вверх»

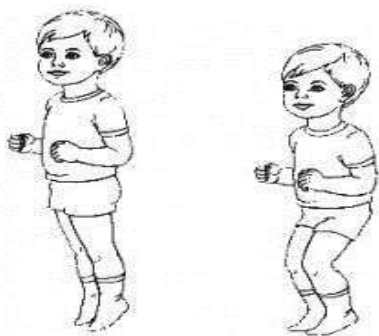
И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

5. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

2 часть: **Основные виды движений: прыжки вверх с мягким приземлением на полусогнутые ноги.**



mojakroxa.ru

3 часть: **Подвижная игра: подвижная игра «Воробушки и кот».**

**Подвижные игры с прыжками  
«Воробушки и кот»**

**Цель:** учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

**Ход игры:** Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.