

Занятия по физической культуре для детей старшей группы совместно с родителями

Неделя с 9 по 13 мая

1 занятие

Вводная часть

Ходьба с пятки на носок

Общеразвивающие упражнения

По мотивам русской народной сказки «Гуси - лебеди»



Взрослый. Увидела тут Алёнушка, как метнулись за лесом гуси – лебеди. Побежала она за ними. А гуси – лебеди далеко в лес понесли братца на своих крыльях.

Упражнение «Гуси – лебеди»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки опущены вниз.

1 - подняться на носки, руки через стороны поднять вверх

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 6 – 8 раз.

Взрослый. Встретилась Алёнушке на пути печка. Помогла девочка готовые пирожки из печки вынуть.

Упражнение «Угощайся, Алёнушка!»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки на пояс

1 - развести руки в стороны, наклон туловища вперед

2 - наклон туловища назад

3 - 4 - тоже самое

Повторить 6 – 8 раз.

Взрослый. Встречается Алёнушке на пути яблонька. Раскинула она свои ветви во все стороны.

Упражнение «Яблонька»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки развести в стороны ладонями вверх.

1 - наклон туловища влево, соединить ладони.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже вправо

Повторить по 5 – 6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Яблоко на яблоне много, усыпаны ветки сверху донизу. Пospели яблочки да на землю падают.

Помогла девочка их собрать и дальше побежала.

Упражнение «Соберём яблочки»

И. п. - стойка, ноги вместе, руки на пояс.

1 - поднимаясь на носки, поднять руки вверх, встряхнуть кистями

2 - присесть, руки вниз

3 - 4 - тоже самое

Повторить 6 – 8 раз.

Взрослый. Бежит молочная речка, кисельные берега. Высоко поднимаются её волны.

Упражнение «Молочная речка, кисельные берега»

И. п. - сед на пятках, руки опущены.

1 - подняться на колени, поднять руки вверх

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 6 – 8 раз.

Взрослый. Принесли гуси – лебеди братца к Бабе Яге – костяной ноге.

Упражнение «Баба Яга – костяная нога»

И. п. - стойка, ноги вместе, руки на пояс

Встать на одну ногу, другую придерживать рукой. Постоять 6 – 8 секунд. Вернуться в и. п.

Повторить 6 раз для каждой ноги.

Взрослый. Увидел братик сестричку, обрадовался!

Упражнение «Сестрица братца нашла!»

И. п. - стойка, ноги вместе, руки на пояс

Прыжки с левой ноги на правую.

Повторить 3 раза по 10 – 12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Основная часть

Ползание в прямом направлении, опираясь на предплечья и колени. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Выполнить 3- 4 раза.*

Прыжки на двух ногах на месте. *При выполнении прыжков следить за тем, чтобы ребенок ноги держал вместе, а руки на поясе. Выполнить 3 подхода по 10 прыжков подряд.*

Бросание мяча об пол и ловля одной рукой (правой, левой поочередно). *Выполнять 5 - 6 минут.*

Игра малой подвижности «Лиса и заяц»

Ребенок в роли лисы, идет в сторону домика зайца и говорит:

«Ох, растаял домик мой

Как же мне идти домой.

Надо к зайчику бежать

Его домик отобрать»

Подходит к домику и стучится:

«Тук- тук- тук....

Серый заяка, выбегай

И со мною поиграй»

«Зайка» и «Лиса» бегут наперегонки в домик лисы, кто первый займет домик, тот победил.

Повторить 2 - 3 раза.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

2 занятие

Вводная часть

Ходьба с пятки на носок

Общеразвивающие упражнения

По мотивам русской народной сказки «Гуси - лебеди»

Смотри занятие выше

Основная часть

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через предметы. *При выполнении прыжков, следить за тем, чтобы ребенок ноги держал вместе, а руки на поясе. Высота предметов 8 - 10 см. Выполнить 2 - 3 раза.*

Ползание на четвереньках, толкая головой мяч. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Выполнить 2 - 3 раза.*

Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно). *Выполнять 5 - 6 минут.*

Игра малой подвижности «Лиса и заяц»

Ребенок в роли лисы, идет в сторону домика зайца и говорит:

«Ох, растаял домик мой

Как же мне идти домой.

Надо к зайчику бежать

Его домик отобрать»

Подходит к домику и стучится:

«Тук- тук- тук....

Серый заяка, выбегай

И со мною поиграй»

«Зайка» и «Лиса» бегут наперегонки в домик лисы, кто первый займет домик, тот победил.

Повторить 2 - 3 раза.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.