

# Занятия по физической культуре для детей старшей группы совместно с родителями

## Неделя с 16 по 20 ноября

### 1 занятие

#### **Вводная часть**

Ходьба приставным шагом вправо и влево

#### **Общеразвивающие упражнения «Саночки» (со стулом)**

**Взрослый.** В заветный бабушкин сундук

Ты загляни, любимый внук:

Любая вещь из сундука –

Народной истории строка.

Совсем скоро наступит зима, а как говорится в русской народной пословице *«Готовь сани летом, а телегу зимой»*. Предлагаю проверить наши санки и вспомнить, как мы на них катаемся.

#### **Упражнение «Изучаем дорогу»**

И. п. - сед на стуле, руки на спинке стула, хват с боков.

1 – поворот головы вправо, ладонь правой руки приложить ко лбу.

2 – и. п.

3 – 4 - тоже влево

Повторить 6 раз.

#### **Упражнение «Варежки»**

И. п. - стоя на полу, руки за спиной.

1 – руки вперед – *«показать варежки»*.

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое.

Повторить 6 раз.

#### **Упражнение «Проверка санок»**

И. п. - стоя на полу, руки вверх.

1 - наклон вперед, коснуться ладонями сиденья – *«проверить исправность санок»*.

2 - и. п.

3 - 4 тоже самое

Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Крутой спуск»**

И. п. - сед на стуле, руки на спинке, хват с боков, ноги стоят на полу.

1- наклон вправо

2 – и. п.

3 – 4 - тоже влево.

Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Спуск с горы»**

И. п. - сед на стуле, руки на спинке стула, хват с боков.

1 – поднять прямые ноги вперёд.

2 – и. п.

3 - 4 - тоже самое.

Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Осмотр санок»**

И. п. - стоя за стулом, держаться руками за спинку стула (*перевернуть стул спинкой к себе*)

1 - присед, держась за спинку стула сверху – *«заглянуть под санки»*.

2 – и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Смазка полозьев»**

И. п. - сед на полу, одна нога под стулом, другая согнута в колене

1 - поменять положение ног

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое.

Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Прыжки»**

И. п. - стоя на полу, ноги вместе, руки на спинке стула.

Прыжки на месте – «радуемся».

Выполнить 12 прыжков.

### **Упражнение «Нос вдохнул – рот подул»**

И. п. - стойка, ладони прижаты к груди, локти разведены в стороны.

Вдох через нос, руки развести в стороны, выдох через рот, руки в и. п.

Повторить 3 раза.

### **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 одной ноге (правой и левой) на месте. *При выполнении прыжков следить за тем, чтобы ребенок руки держал на поясе. Сначала ребенок выполняет 5 прыжков на одной ноге, затем на другой. Выполнить 4 подхода по 5 прыжков подряд.*

Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. *Ребенок должен выполнить бросок мяча вверх, пока мяч находится в воздухе, успеть сделать хлопок в ладоши, затем поймать мяч. Обращать внимание на то, чтобы ребенок смотрел на мяч. Выполнять 3 - 4 минуты.*

### **Игра малой подвижности «Аисты и лягушки».**

Играющие делятся на две группы: «аисты» и «лягушки» - и располагаются на противоположных сторонах площадки. Аисты стоят на одной ноге, а Лягушки прыгают к ним со словами:

На одной ноге стоишь,

На болото ты глядишь,

А мы весело, прыг – скок,

Догони – ка нас, дружок!

Аисты догоняют Лягушек. На следующий раз играющие меняются ролями.

Повторить 2 - 3 раза.

### **Заключительная часть**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 - 35 секунд.

## **2 занятие**

### **Вводная часть**

Ходьба приставным шагом вправо и влево

### **Общеразвивающие упражнения**

### **Смотри занятие выше**

### **Основная часть**

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперед. *При выполнении прыжков следить за тем, чтобы ребенок руки держал на поясе. Сначала ребенок выполняет 5 прыжков на одной ноге на месте, затем с продвижением вперед, а в обратную сторону выполняет прыжки на другой ноге. Выполнить 4 подхода по 5 прыжков подряд.*

Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Выполнить 3- 4 раза.*

Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. *Ребенок должен выполнить бросок мяча вверх, пока мяч находится в воздухе, успеть сделать хлопок в ладоши, затем поймать мяч. Обращать внимание на то, чтобы ребенок смотрел на мяч. Выполнять 3 - 4 минуты.*

### **Игра малой подвижности «Аисты и лягушки».**

Играющие делятся на две группы: «аисты» и «лягушки» - и располагаются на противоположных сторонах площадки. Аисты стоят на одной ноге, а Лягушки прыгают к ним со словами:

На одной ноге стоишь,

На болото ты глядишь,

А мы весело, прыг – скок,

Догони – ка нас, дружок!

Аисты догоняют Лягушек. На следующий раз играющие меняются ролями.

Повторить 2 - 3 раза.

**Заключительная часть**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 - 35 секунд.