

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

Неделя с 23 по 27 ноября

## 1 занятие

### **Вводная часть**

Ходьба перекатом с пятки на носок

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнение 1**

И. п. - стойка ноги вместе, руки со сцепленным в замок пальцами вниз

1 - руки вперед

2 - руки вверх

3 - 1

4 - и. п.

Повторить 5 раз.

#### **Упражнение 2**

И. п. - основная стойка, руки в замок за спиной

1 - наклон вперед, поднять сцепленные за спиной руки

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 5 раз.

#### **Упражнение 3**

И. п. - основная стойка, руки на пояс

1 - выпад правой ногой вперед

2 - и. п.

3 - 4 - тоже левой

Повторить 5 раз.

#### **Упражнение 4**

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

1 - присед, руки вверх

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 5 раз.

## **Упражнение 5**

И. п. - сидя на полу, упор сзади

1 - поднять прямые ноги вверх

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 5 раз.

## **Упражнение 6**

И. п. - лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые

1 - ноги скрестно

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 5 раз.

## **Упражнение 7**

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

## **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 с продвижением вперед. *При выполнении прыжков следить за тем, чтобы ребенок руки держал на поясе, а ноги вместе. Выполнить 4 подхода по 5 прыжков подряд.*

Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой. *Ребенок должен выполнить бросок мяча вниз двумя руками, а ловить мяч, правой и левой рукой поочередно. 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 в чередовании с перешагиванием через предметы. *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 ходьбу с перешагиванием через предметы. 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 «Бросай, лови, какой скажи».**

**Задачи:** Учить ребенка ловить мяч, не прижимая к себе, бросать точно в руки. Упражнять в подборе прилагательных к существительным.

#### **Описание:**

Ребенок стоит напротив взрослого. Взрослый бросает мяч и называет предмет. Ребенок бросает его обратно, называя, какой он. Например, мама – добрая, мяч – резиновый.

Выполнять 2 - 3 минуты.

#### **Заключительная часть**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 - 35 секунд.