Комплекс упражнений для занятия физкультурой

на Апрель 4 неделю

для детей подготовительной группы (6 - 7 лет)



***Добрый день, уважаемые родители!***

***Мы разработали для Вас ряд упражнений и игр для физического развития вашего ребенка в домашних условиях.***

 Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту.

 Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
 Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

Упражнение 1. Ходьба в разных направлениях с ускорением и замедлением ритма, остановками, под­прыгиванием 4—6 раз на месте, бег (30—40 с).

Упражнение **2.** «Кузнечик трещит». И. п. стоя, руки опущены. Слегка прогнуться в грудной части позво­ночника и немного отвести плечи назад (вдох), вернуть­ся в и. п., произнося «тррр» (выдох). Повторить 3— 4 раза.

Упражнение **3.** «Гребля». И. п. сидя на табуретке, руки на коленях. Наклонить туловище вперед с однов­ременным вытягиванием рук вперед (выдох), затем разогнуться и отвести согнутые локти назад (вдох). Повторить 8—10 раз. Темп средний и медленный.

Упражнение 4. «Ноги устали от сидения в лодке — надо размяться». И. п. стоя. Постучать ногами об пол. Дышать равномерно. Делать движения попеременно то правой, то левой ногой. Повторить 5—6 раз.

Упражнение **5.** «Лодку качает на волнах». И. п. руки в стороны. Наклонить туловище вправо (выдох), вер­нуться в и. п. (вдох). Делать упражнение то вправо, то влево. Повторить 3—4 раза. Темп средний.

Упражнение 6. Прыжки в высоту с разбега (35—40 и 45 см), по 2 раза на каждую высоту. Можно с места вверх, если не позволяет помещение.

Упражнение **7.** И. п. стоя, руки опущены. Несколько прогнуться в грудной части позвоночника, не­много отвести голову и плечи назад (вдох), вернуть­ся в и. п., произнося «раз» (выдох). Повторить 2 раза.

Упражнение **8. Игра «Пройдя через ручеек — не намочи ног».** На расстоянии 3 шагов от сидящего на стуле ребенка, на полу проводят мелом черту, в проти­воположной стороне комнаты — другую черту. Ребен­ку дают в руки две дощечки (листы картона): ступая по ним, он должен перебираться через ручеек (перейти противополож­ную черту), «не замочив ног». По сигналу ребенок кладет на пол («в ручеек») одну дощечку и становится на нее, вперед себя кладет вторую дощечку, переходит на нее, поворачивается, наклоняется и берет первую дощечку, кладет впереди себя, наступает на нее и т. д. Наконец, он выходит на противоположный «бе­рег». Если в игре участвуют несколько детей, то побеждает тот, кто первым выйдет на «берег». Если игру проводят только с одним ребенком, то обращают внимание на качество его движений, поощряют лов­кость, умение держать равновесие (не оступиться), точное выполнение всех правил (начинать перебирать­ся лишь по сигналу «начинай», становиться лишь на дощечку, а не на пол, дощечку не бросать, а класть на пол).

Упражнение **9.** И. п. стоя, ноги расставлены, руки вверху, в руках обруч (веревочка, скалка и т.п.) горизонтально над головой. Сгибая руки, опустить обруч за спину, поворачивая его вертикально вниз. Повторить 4—8 раз.

Упражнение 10. Повороты. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам, в руках за спиной обруч. Поворачиваться направо и налево. Дыхание произвольное. Повторить 4—8 раз.

Упражнение 11. Упражнение в перебрасывании друг другу и ловле мяча одной и двумя руками (от груди, из-за головы). Повторить 4—8 раз.

Упражнение 12. Спокойная игра «Найди предмет». По предложению взрослого ребенок отвора­чивается к стене, а взрослый кладет небольшой предмет (игрушки, карандаши) на окно, на полочку или на пол. По сигналу ребенок поворачивается внутрь комна­ты, старается отыскать предмет. Если не нашел, то мает еще раз. Если играющих несколько, то тот, кто первый увидел его (самый внимательный), выбывает из игры, а игра повторяется.

***Надеемся, что данный материал поможет Вам провести время с ребёнком интересно, весело, а главное - полезно.***

***Желаем Вам ЗДОРОВЬЯ!***