

Домашнее задание по физической культуре (для детей старшего и подготовительного возраста)

Для того, чтобы занятия по физическому развитию в детском саду приносили для детей еще больше пользы необходимо продолжать работу и дома. В этом случае домашние задания, выполняемые совместно с родителями или под их чутким руководством, помогут повысить объем двигательной активности у ребенка, улучшат его физическую подготовленность и, конечно же, укрепят здоровье. Регулярное выполнение домашнего задания будет способствовать формированию у детей потребности в движении, привычки к здоровому образу жизни.

Конечно же первым пунктом домашнего задания является утренняя зарядка.

Утренняя гимнастика проводится под музыку (файл с музыкой прикреплен).

Группа «Светлячки»

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей 3–4 лет

Время выполнения комплекса 5-6 минут под музыку.

Комплекс 1

1. Ходьба, бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

5. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

7. Заключительная ходьба.

Группа «Почемучки»

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей 4–5 лет

Время выполнения комплекса 6-8 минут под музыку.

Комплекс 1

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 – вынести кубики вперед; 2 – наклониться, положить кубики у носков ног; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

7. Заключительная ходьба.

Группа «Знайки»

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей 5–6 лет

Время выполнения комплекса 8-10 минут под музыку.

Комплекс 1

1. Игра «Великаны и гномы».

Произвольная ходьба, на сигнал «великаны» - ходьба на носочках руки в верх, на сигнал «гномы» - ходьба на корточках.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.

6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

8. Заключительная ходьба.

Группа «Звёздочки»

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей 6–7 лет

Время выполнения комплекса 10-12 минут под музыку.

Комплекс 1

1. Ходьба, легкий бег.

Упражнения в парах вместе с родителями

2. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3–4 – исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

б. И. п. – основная стойка. 1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 – встать; 3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).



Рис. 42

7. Заключительная ходьба.

Пять – семь минут будет достаточно, чтобы организм проснулся и настроился на рабочий лад. К тому же это время, проведенное вместе с ребенком, самым положительным образом скажется на его эмоциональном состоянии.

В завершении комплекса можно отдохнуть пару минут, полежав на ровной поверхности и слушая релаксирующую музыку.

Будьте здоровы!