

Рекомендуемый недельный комплекс утренней зарядки и игр разной подвижности с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

*Подготовила: инструктор ФИЗО высшей квалификационной категории
Тарасова Ольга Николаевна*



Дата проведения	Недельный комплекс утренней зарядки.	Игры малой подвижности	Игры средней подвижности
Понедельник	<p><u>1 упражнение</u></p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед .</p> <p>Упражнения с большим мячом.</p> <p><u>2 упражнение.</u></p> <p>-исходное положение: ноги на ширине ступни; мяч</p>	<p>«Статуи»</p> <p>Игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся напротив и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймает мяч, продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то встает обратно на обе ноги; он становится на обе ноги. Если же</p>	<p>«День и ночь»</p> <p>Обучать детей умению бросать и ловить мяч. Ход игры: У ребенка в руках мяч. По команде «День!» ребенок выполняет знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, набивание мяча на месте, в движении и др.). По</p>

	<p>вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; опустится .</p> <p><u>3упражнение</u></p> <p>–исходное положение.: ноги на ширине ступни; поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; исходное положение.;</p>	<p>совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке о опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, он встает в исходное положение, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигает неудача он проиграл.</p>	<p>команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.</p> <p>Правила игры: Не двигаться, пока не последует команда «День!».</p>
Вторник	<p>положение.; то же в другую сторону.</p> <p><u>4 упражнение</u></p> <p>-исходное положение.: мяч на полу; поставив ступню на мяч, катать его вперед назад, не отпуская; то же другой ногой.</p> <p><u>6 упражнение</u></p> <p>- исходное положение.: сидя, ноги врозь, мяч в руках сверху; пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться мячом о пол у ступней ног; исходное положение</p>	<p>«Найди предмет»</p> <p>Родитель в комнате прячет предмет , а ребенок должен его найти</p>	<p>«Делай как я»</p> <p>Родитель подает команду и вместе с ребенком их выполняют. Например, достань рукой до головы , ухом до коленки , ногой до подушки. Можно загадывать предметы в разных частях квартиры, чтобы до них еще нужно было добежать , дотронуться пяткой до шкафа, локтем до стола и т.д. Можно выполнять эти команды на скорость.</p>
Среда	<p><u>7 упражнение.</u></p> <p>- исходное положение.: ноги расставлены, ступни параллельно; присесть, руки с мячом вперед, спина прямая; выпрямиться</p>	<p>«Сделай фигуру».</p> <p>По сигналу родителя ребенок бежит по залу . На следующий сигнал ребенок останавливается на месте, где его застала команда, и принимает какую-либо позу. Родитель должен отгадать</p>	<p>«Ручеек»</p> <p>На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с</p>

	<p><u>8 упражнение</u></p> <p>- исходное положение: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке, отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой.</p> <p><u>9 упражнение</u></p> <p>Прыжки. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.</p>	<p>кого изобразил ребенок.</p>	<p>одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу.</p>
Четверг	<p><u>10 упражнение</u></p> <p>- Ходьба</p> <p>Речё вка. Мы зарядку не проспали Физкультурниками стали . Знаем мы, что для страны Люди сильные нужны.</p>	<p>«Делай наоборот!»</p> <p>Родитель показывает движения, ребенок должен повторить их, но в противоположную сторону. Например, родитель наклоняется вправо, ребенок - влево; родитель делает шаг вперед, ребенок - шаг назад и т.д.</p>	<p>«Гонка воздушных шаров»</p> <p>Понадобится два надутых воздушных шарика. Нужно перевести шарики из одной части комнаты в другую. На шарики нужно дуть, подталкивать ногами, локтями, подбородком и т.д. Можно усложнить игру, добавив препятствие , которые нужно обойти ,например табуретки , тоннель , через который нужно проползти.</p>
Пятница		<p>«Найди по описанию»</p> <p>Попросите ребенка показать то, что вы ему опишите. Например: «Покажи мне, пожалуйста, предмет. Он – круглый, одна сторона у него красная, а другая – синяя. С ним можно играть: катать его, кидать друг другу» (это мяч).</p> <p>Описываете ребенку</p>	<p>«Дискотека»</p> <p>Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Универсальное занятие и для двухлетних малышей и для детей младшего школьного возраста. Как вариант: соревноваться в баттлах или импровизировать с хореографией.</p>

		<p>какой-нибудь предмет: его цвет, форму, из чего он сделан, что с ним можно делать. Ребенок по описанию угадывает и называет предмет. Можно описывать людей, животных, природу – осадки, деревья... (да все что нас окружает) и попросить ребенка отгадать, о ком, о чем вы выговорите.</p>	<p>Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.</p>
--	--	--	---