

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ № 8
Г. ЛИПЕЦКА

*Физкультурные занятия для детей
5-6 лет вместе с мамой и папой*

Выполнила:
Инструктор по физической культуре
Иноземцева Жанна Яковлевна

Липецк

Совместные физкультурные занятия

Совместные физкультурные занятия способствуют гармонизации отношений родителей и детей, сближают их, позволяют ощутить радость от совместной двигательной деятельности и установить эмоционально-тактильный контакт.



Задачи.

Упражнять в ходьбе и беге. Повторить упражнения на равновесие, ползание, с мячом.

Ход занятия.

Вводная часть (2-3 мин).

Ходьба и бег по комнате, с изменением направления. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена (бедро).



Основная часть (17-18 мин). Упражнения с флажками, (платочками, лентами)

• «Флажки вперед ...»

И. П. : ноги на ш. ст., флажки внизу

В. : 1- флажки вперед, 2- в стороны, 3- вверх, 4- и. п.

• «Покажи флажок»

И. П. : ноги на ш. п., флажки у груди

В. : 1- поворот вправо, правую руку в сторону. 2- и. п., то же влево

• «Поклонись красиво»

И. П. : ноги на ш. п., флажки внизу

В. : 1- руки в стороны, 2- наклон к правой ноге, 3- встать, 4- и. п., то же к левой ноге



- *«Скручивания с флажками»*

И. П. : ноги на ш. п., флажки в стороны в прямых руках

В. : 1- наклон – скручивание вправо, 2- и. п., то же влево

- *«Приседания»*

И. П. : пятки вместе, носки врозь, флажки внизу

В. : присесть, вынести флажки вперед, 2- и. п.

- *«Прыжки»*

И. П. : ноги вместе, флажки внизу

В. : прыжки – «звездочки» с флажками

Основные движения (ОС).

1.Равновесие: Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, используя опору для рук (со стороны опорной ноги).

2. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед с использованием опоры для руки (руку взрослого).

3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами.

4. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подвижная игра (ПИ)

Стул есть – никак ни сесть

Участники сидят на стульях. Перед сидящими стоит один свободный стул. Каждый из игроков поочередно должен подойти к этому стулу и сесть на него. Затем играющий должен крепко закрыть глаза, встать со стула, пройти два шага вперед, повернуться вокруг себя кругом, с закрытыми глазами вернуться и сесть на стул. Следующий должен делать то же.

Правила игры: Нельзя открывать глаза и подсматривать, подсказывать, сбивать. Первый раз игра проводится с открытыми глазами. Выигрывает тот, кто сделал меньше ошибок.

Вариант игры: Игру можно усложнить: перед тем как вернуться обратно и сесть на стул сделать дополнительно один или два поворота, или проделать несколько дополнительных упражнений.



Заключительная часть (3-4 мин).

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Наши глазки закрываются...

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино

И носом буду рисовать картину.

Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,

Шкаф, ковер, кровать...

Все нарисует носик наш,

Когда ему работу дашь.

И мы без дела не сидим:

Мы носиком руководим!



Заключительная часть (3-4 мин).

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Вариант 2:

Превращаюсь в Буратино

Буду рисовать картину

Нарисую я пейзаж

Носик я мокну в гуашь

Вот и небо чистое,

Солнышко лучистое,

Травка, речка голубая

Я рисую, не моргая,

Будет носик рисовать

Наше зрение улучшать!





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**