

Рекомендации для родителей детей, не посещающих ГБДОУ по физическому воспитанию

Март 2020

Младший дошкольный возраст

Основные виды движений:

- Ходьба и бег в рассыпную, друг за другом, за взрослым, за ребенком, по кругу, с высоким подъемом колен, по ограниченной площади (25-30 см).
- Ходьба и бег в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.
- Бег с подскоком «лошадки».
- Кружение, держа перед собой платочек.
- Ползание на четвереньках «жучки».
- Ползание через воротики за мячом.
- Ползание на четвереньках по гимнастическим домкам, лежащим на полу.
- Ползание по наклонной гимнастической доске.
- Ползание с подлезанием через воротики.
- Лазание по гимнастической стенке.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (игровое упражнение «Вот лягушки по дорожке скачут вытянувши ножки...»).
- Прыжки через предмет (высота 5-10 см).
- Прыжки через гимнастические палки.
- Прыжки в длину с места на гимнастический мат.
- Спрыгивание с поверхности на двух ногах с высоты 15-20 см с приземлением на полусогнутые ноги.
- Катание мяча между предметами, ограничителями.
- Прокатывание мяча и бег за ним.
- Катание мяча в воротики.
- Прокатывание мяча друг другу, сидя, широко расставив ноги.
- Метание мешочков в вертикальную цель на расстоянии 1,5 – 2 метра.
- Метание маленьких мячей в горизонтальную цель, корзину, стоящую на полу или обруч.
- Метание малых мячей, мешочков вдаль правой и левой рукой.

Подвижные игры:

- «Кошка и мышки» (кот мышей сторожит, притворился, будто спит, котик глазки открывает и мышей догоняет).
- «Кролики» (с подлезанием под шнур).
- «Наседка и цыплята» (вышла курочка гулять, свежей травки пощипать).

- «Скворцы» (со спрыгиванием с небольшой поверхности).
- «Пузырь» (раздувайся пузырь, раздувайся большой).
- «Лягушки» (вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, квак-ква).
- «Лошадки в стойло» (закрепить подскоки на вытянутых руках – имитация натянутых вожжей).
- «Пилоты» (бег в рассыпную по кругу, расправив руки в стороны).

Малоподвижные игры:

- «Поезд»
- «Найдем цыпленка», «найдем птичку» (игры на ориентировку в пространстве)
- «Флажок» (Дети встали в кружок, увидели флажок. Кому дать, кому дать кому флаг передать).
- «Тишина у пруда, не колышется вода» (камышы, вы не шумите, малышей не разбудите).
- «Найди свой домик» (занять место у предмета соответствующего цвета).
- «Семья» - пальчиковая игра (этот пальчик, - дедушка...)

Средний дошкольный возраст

Основные виды движений:

- Ходьба и бег змейкой, друг за другом, в рассыпную, с перешагиванием, перепрыгиванием через гимнастические палки.
- Ходьба и бег вокруг кубиков, мячей, с поворотом в обе стороны по сигналу.
- Игра «По ровненькой дорожке» с ходьбой и прыжками на двух ногах с продвижением вперед.
- Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.
- Ползание по полу с переползанием.
- Ползание с опорой на ладони и ступни ног «Медвежата».
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.
- Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.
- Спрыгивание со скамейки и приземлением на полусогнутые ноги.
- Прыжки с возвышенности на двух ногах на мягкое приземление.
- Прыжки с места в длину на мат.
- Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (50 см между обручами).
- Прыжки на одной ноге (правая и левая поочередно) с продвижением вперед по дорожке (длина 2 метра, ширина 30 см).

- Прыжки через кубики на двух ногах.
- Прыжки между кубиками змейкой на 2х ногах с продвижением вперед.
- Прыжки через бруски на двух ногах с места (высота 10 см).
- Бросание мяча друг другу в парах.
- Бросание и ловля мяча после отскока от пола.
- Прокатывание мяча через воротки и бег за ним.
- Метание мешочков в вертикальную и горизонтальную цель, вдаль поочередно правой и левой рукой.

Подвижные игры:

- Догони свою пару.
- Кошка и воробушки.
- Зайцы и волк.
- День и ночь.
- Шоферы.
- Летчики.
- Ловишки.
- Котята и щенята.

Малоподвижные игры:

- Кто позвал?
- Магазин.
- У ребят порядок строгий...
- Тоннель.
- Трамвай.
- Отгадай, чей голосок.
- Найди свой цвет (с флажками).
- Быстро возьми (с кубиками).
- Найди пару.
- Пальчиковые игры.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Основные виды движений:

- Ходьба и бег с перешагиванием и перепрыгиванием через предметы «змейкой», поочередно, за ведущим, с преодолением препятствий.

- Ходьба с гимнастической палкой на вытянутых руках по гимнастической скамейке (развитие равновесия).
- Построение в шеренгу, в круг.
- Ходьба и бег по кругу с изменением направления.
- Ходьба и бег парами.
- Бег в разном темпе, с разной скоростью.
- Прыжки на двух ногах через предмет с продвижением вперед.
- Прыжки через мягкие бревна с разбега и с места.
- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащий в шахматном порядке.
- Подскоки с ноги на ногу с продвижением вперед.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки через шнур или скакалку, лежащую на полу боком, с продвижением вперед.
- Прыжки через короткую скакалку на месте, и с продвижением в перед на двух ногах и поочередно.
- Прыжки в длину с места на гимнастический мат.
- Лазание по гимнастической стенке до верха с переходом на соседний пролет.
- Подлезание под дуги (высота 40-50 см).
- Ползание на четвереньках между ограничителями.
- Переползание через мягкие бревна.
- Пролезание в обруч в парах (один держит, другой пролезает).
- Метание мешочков и малого мяча от плеча в вертикальную и горизонтальную цель и вдаль на расстоянии 3-4 метра.
- Отбивание большого мяча на месте и с продвижением вперед.
- Забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо.
- Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.
- Бросание мяча друг другу из-за головы, от груди, снизу.

Подвижные игры:

- Горелки
- Карусель
- Ловишки
- Удочка
- Караси и щука
- Жмурки
- Гуси-лебеди
- Ловишки-перебежки

Малоподвижные игры:

- Ровным кругом (имитация летних видов спорта).

- Летает – не летает.
- Чего не должно быть или как избежать неприятностей весной.
- У ребят порядок строгий.
- Сделай фигуру.
- Море волнуется.
- Погода.
- Угадай, чей голосок.
- Светофор.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

Основные виды движений:

- Ходьба и бег с флажками, с перестроением, змейкой между предметами, парами без рук, с прыжками, с подскоками, за ведущим, на носочках, на пятках. Руки на поясе, за головой, перед собой, в стороны.
- Ходьба по наклонной доске до шведской стенки.
- Ходьба и бег в различном темпе и в разном направлении.
- Подъем и спуск по шведской стенке.
- Отжимания у гимнастической стенки.
- Ходьба по гимнастической скамейке (руки в стороны).
- Спрыгивание с гимнастической скамейки.
- Прыжки боком через канат, лежащий на полу или гимнастические палки.
- Прыжки на двух ногах вокруг предмета с продвижением вперед.
- Ползание по-пластунски (игровое упражнение «разведчики» с переползанием через мягкое бревно или сугроб).
- Подтягивание на животе на гимнастической скамейке.
- Ползание на спине, отталкиваясь двумя ногами.
- Ведение мяча на месте с продвижением вперед и по кругу правой и левой рукой.
- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину от груди, из-за головы, снизу.
- Бросания мяча друг другу, стоя в шеренгах из-за головы, от груди.
- Ведение мяча змейкой между ограничителями.
- Владение мячом-массажером (массаж рук, ног).
- Скоростной бег с выполнением заданий – эстафеты.

Подвижные игры:

- С мячом (отбивая мяч, произносим текст: «Ты играй, играй, играй, цифры все запоминай» От нуля до 20 выбираю цифру. Дети разбегаются, кто быстрее добегит до своего места.
- Пожарные на учении.
- Ловишка с мячом.
- Удочка.

Эстафеты:

- С бегом.
- С метанием.
- С различным выполнением заданий.

Малоподвижные игры:

- Ровным кругом.
- Моле волнуется.
- Погода.
- Как избежать неприятностей.
- У ребят порядок строгий.
- Светофор.
- Колпачок и палочка.