

Примерный план занятий по физическому воспитанию для детей старшей и подготовительной группы 5 - 7 лет на первую неделю мая.

1.Разминка: ходьба с различными движениями рук (на поясе, к плечам, за головой , за спиной); ходьба на носках, ходьба на пятках, бег с остановкой на сигнал, бег в медленном и быстром темпе, бег змейкой(оббегая разные предметы); прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед ; боковой галоп.



25 октября отмечается Всероссийский день гимнастики.

Регулярные занятия гимнастикой улучшает общее состояние здоровья, помогут улучшить, развить, устранить дефекты телосложения, исправить осанку.

**Занимайтесь гимнастикой!**



## 2.2 Выполнение упражнений в прыжках:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы.
- Прыжки в высоту с разбега отталкиваясь одной ногой.
- Прыжки с места отталкиваясь двумя ногами.

## 2.3 Выполнение упражнений с мячом: «Школа мяча»

**Школа мяча.**

Система упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке. Упражнения могут быть простыми и более сложными, подбирают в соответствии с умениями и навыками детей владеть мячом.

**Первая группа упражнений:**

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками.
- 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.

**Вторая группа упражнений (у стены):**

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того, как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

**Третья группа упражнений:**

- 1) Ударить мяч одной, а поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, и поймать.
- 3) Ударить мяч о стену, бросив из-за головы, и поймать.
- 4) Ударить мяч о стену, бросив из-под ноги, и поймать.
- 5) Ударить мяч о стену, повернуться на 360° и, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его.

Можно предложить детям выполнять эти упражнения с хлопками, а также ловить мяч правой и левой рукой.



MyShared

3.Игры малой подвижности:

- «Съедобное-не съедобное», «Летает не летает»

-Упражнения на расслабление в положении лежа на спине и на животе, под спокойную музыку.



**Упражнения на расслабление всего организма:**

**"Снежная баба"**. Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**"Бубенчик"**. Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.