

Рекомендации инструктора по ФК для детей старшего, дошкольного возраста.

Игровая гимнастика.

«Аэробика!»	
Если с детства вам по вкусу Пирожки и вермишель, То, конечно, для дразнилок Вы отличная мишень. Но ошибочное мнение, Будто стройным стать нельзя. В этом деле вам поможет Аэробика, друзья! Аэробика! Аэробика! Аэробика! Аэробика! А! Э! Ро! Би! Ка!	Делаем выпад правой ногой вправо, вытягиваем правую руку в сторону. То же повторяем влево. Повторяем движения 4 раза Ставим руки на пояс, поочередно поднимаем и опускаем плечи. Резко отводим в сторону правую руку. Отводим в сторону левую руку. Скрещиваем руки перед собой. Поочередно отводим руки в стороны. Наклоняемся вперед, руки вперед. Выпрямляемся, руки скрещиваем на груди. Кладем руки за голову. Приседаем. Подпрыгиваем, подняв руки вверх.

«Буквы»	
Какая буква подбоченясь стоит? (Ф) Какая буква пугалом в огороде торчит? (Т) Какая буква подъемным краном работает? (Г) Какая буква комаром пищит? (З) Какая буква свистеть умеет? (С) Какая буква волком воет?э (У)	Наклоняемся вправо-влево, руки на поясе Поворачиваем корпус вправо-влево, руки в стороны Прямые руки, сцепленные в замок, вытягиваем вперед, выполняем наклоны вниз Приседаем с хлопком перед собой, наклоняя голову вниз Руки вдоль туловища, прогибаемся назад Выполняем прыжки различных видов. Между прыжками поднимаем руки вверх и, слегка покачиваясь, протяжно тянем звук «у-у-у».

«Мы по Африке гуляли»	
Мы по Африке гуляли И бананы собирали Маме дам Папе дам И себя не обделям. Вдруг огромная горилла Чуть меня не раздавила	Топаем ногами Изображаем, как собираем бананы Стучим по правому, Потом по левому колену. Стучим правой/левой рукой по груди. Обводим большой круг руками. Стучим правой/левой рукой по груди.

Маме дам Папе дам И себя не обделям.	Стучим по правому, затем по левому колену. Стучим правой/левой рукой по груди.
--	--

«Мы разминку начинаем»	
Мы разминку начинаем, Руки шире раздвигаем, А потом их тянем вверх Отдохнет спина у всех. Начинаем приседания - Раз, два, три, четыре, пять. А теперь три раза нужно, Как лягушка поскакать. Мы разминку завершаем, Руки шире раздвигаем, А потом их тянем вверх, отдохнет спина у всех.	Выполняем движение в соответствии с текстом.

«Сказочная зарядка»
Упражнение «Перестроение» <i>Слушай сказочный народ, Собираемся на сход. Поскорее в строй встаем И зарядку мы начнем!</i> Упражнение «Потягивание» <i>Потягушка, потянись! Поскорей, скорей проснись! День настал давным-давно, Он стучит в наше окно.</i> Упражнение «Наклоны» <i>Буратино потянулся, Раз прогнулся, два нагнулся, Зашагал и по порядку Начал делать он зарядку</i> Упражнение «Царя Гороха», или упражнение для мышц шеи и туловища: <i>Давным-давно жил Царь Горох И делал каждый день зарядку. Он головой крутил-вертел И танцевал вприсядку. Плечами уши доставал И сильно прогибался Он руки к небу поднимал,</i>

За солнышко хватался.

Упражнение «Дровосек»

*Чтобы лучше мне шагать,
Сделаю зарядку:
Помахая топором
Я для вас, ребятки,
Ноги в стороны поставлю
Вниз и вверх махну руками*

Упражнение «Выпады»

*Иван-Царевич, вот герой!
Смело он вступает в бой,
Волибным он взмахнет мечом,
И Змей-Горыныч нипочем.
Сделал выпад раз и два -
Отлетела голова.
Еще выпад три-четыре
Отлетели остальные.*

Упражнение «Прыжки»

*Вот лягушка на дорожке -
У нее озябли ножки.
Чтобы ей помочь быстрее,
Мы попрыгаем на ней.
Будем вместе с ней играть,
Чтобы ей царевной стать.*

Упражнение «Потопаем»:

*Шел король по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу,
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,
и ножками подрыгаем, подрыгаем,
В ладоши похлопаем, похлопаем
И ножками потопаем-потопаем.*

Подвижные игры в условиях квартиры.

Игра «Запрещенное движение»

Взрослый заранее оговаривает движение, которое нельзя повторять. Например: Руки на голове, руки на поясе, приседания, хлопки в ладоши и т.д.

Затем под музыку взрослый показывает различные движения, которые ребенок должен повторять за ним. Чем более разнообразны и забавны движения, тем интереснее игра.

Неожиданно взрослый показывает запрещенное движение. Если ребенок ошибся, он должен сплясать, спеть, прочитать стихотворение (по выбору ребенка).

Можно усложнить игру: договориться о том, что есть два движения, которые нельзя повторять/ делать вместо запрещенного движения какое-то другое.

Например, когда взрослый кладет руки на затылок, ребенок должен присесть, или когда взрослый наклоняется, ребенок должен хлопнуть в ладоши.

«Все наоборот»

Ребенок и взрослый стоят лицом друг другу.

Взрослый ритмично меняет положение рук, а ребенок выполняет те же движения, только наоборот.

Например, взрослый поднимает руки, а ребенок опускает; взрослый отводит руки назад, а ребенок протягивает руки вперед.

Предлагаются такие варианты движений:

поднять руки вверх — опустить вдоль туловища

руки вытянуть вперед — отвести назад, за спину

руки опустить — руки поднять

руки отвести назад — вытянуть вперед

правая рука вверх, левая вниз — левая вверх, правая вниз

присесть — подпрыгнуть

согнуть правую ногу — согнуть левую ногу

наклониться вправо — наклониться влево

шаг вперед — шаг назад

и т.д.

Игра «Самолеты»

Ребенок сидит на корточках, пальцы рук на полу, возле стоп («Самолеты на аэродроме»).

Взрослый командует:

- «Готовимся к полету, заправляемся топливом!». Ребенок встает, кладет руку на живот и произносит «буль-буль-буль».

- «Заводим мотор!» Руки на плечи, вращательные движения со звуком «р-р-р»

- «Расправляем крылья!» Развести прямые руки в стороны

- «Проверяем колеса!» Потопать ногами

- «Самолет готов?» - «ДА!» - «Полетели!»

Ребенок перемещается по комнате с разведенными руками, имитируя полет самолета.

По команде «Посадка» приседает.

«Три, тринадцать, тридцать.»

По сигналу «три» - играющий ставит руки в стороны

«тринадцать» - руки на пояс

«тридцать» - руки вверх

(можно выбрать любые движения).

Взрослый быстро называет числа, задача ребенка — допускать, как можно меньше ошибок.