

Рекомендации для детей подготовительной группы.

Игровая гимнастика

«Веселая физкультура»	
Состязание, ребятки, Мы начнем сейчас с зарядки. Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка! Чтобы силу развивать И весь день не уставать! Если кто-то без зарядки Убегает без оглядки Он не станет нипочем Настоящим силачом!	Ходьба на месте Подняться на носочки, руки вверх — потянуться. Присесть - встать, принять правильную осанку. Согнуть руки, пальцы в кулак. Наклон назад, руки в стороны — и выпрямиться Бег на месте с высоким подниманием бедра, держат осанку. Повороты туловища направо, руки в стороны и обратно. Руки на пояс — то же налево и обратно.

«Наш веселый Буратино	
Буратино потянулся Раз — нагнулся Два — нагнулся, Руки в стороны развел, Видно, ключик не нашел. Чтобы ключик увидеть, Нужно на носочки встать. А потом бегом, бегом Мы за ключиком пойдем.	Руки вверх. Наклон вперед, руки в стороны. Наклон назад, руки за голову. Руки в стороны и к низу. Плечи вверх — вниз. Руки на пояс. Подняться на носочки, потянуться головой кверху, плечами книзу. Восемь беговых шагов на месте Ходьба на месте.

«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».

«Аэробика!»	
<p>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!</p>	<p>Делаем выпад правой ногой вправо, вытягиваем правую руку в сторону. То же повторяем влево. Повторяем движения 4 раза</p> <p>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.</p>

Подвижные игры.

Игра «Четыре стихии»
<p>Взрослый объясняет ребенку правила игры: на слово «земля» приседаем, касаясь руками пола, на слово «вода» изображаем руками плавание брассом, на слово «воздух» - руки в стороны, на слово «огонь» - вращение руками в плечевых и лучезапястных суставах. Взрослый произносит слова вразнобой, ребенок выполняет движения. Задача: допустить как можно меньше ошибок.</p>

Игра «Запрещенное движение»
<p>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 взрослые наклоняются, ребенок должен хлопнуть в ладоши.</p>

Игра «Все наоборот»
<p>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:</p>

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 «Морская фигура»

Взрослый/ые и ребенок/дети поднимают руки вверх и плавно водят ими влево-вправо, изображая волны и произносят:

Море волнуется — раз!

Море волнуется — два!

Море волнуется — три!

Морская фигура,

На месте замри!

Звучит музыка, ребенок останавливается и замирает в позе, изображая какую-либо фигуру.

«День и ночь»

День веселый наступает,

Ежик бежит, играет

Ночь тихонько подошла,

Наступает тишина.

Ежики пошли все спать,

Враг не может их поймать.

Ребенок перемещается по комнате

Выполняет группировку в приседе и замирает.

Взрослый проверяет не шевелится ли ребенок.