ОО «Физическое развитие».

Рекомендации родителям для проведения физкультурных занятий с детьми 3 -5 лет в домашних условиях.

Подготовила инструктор по физической культуре Беличко Елена Владимировна.

06.04.2020

Тема: «**Космос**».

Физкультурное занятие «**Космическое путешествие**» для детей 4 – 5 лет.

Цель:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Развивать физические качества детей (выносливость, координацию движений, скоростные качества);

Закреплять выполнение основных видов движений (ходьба и бег в колонне по одному друг за другом);

Формировать умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции на смену ОВД.

Воспитывать умение действовать в коллективе.

Взрослый (папа, мама, бабушка, дедушка, старшие дети): Сегодня мы отправимся в далекое путешествие.

Тебе хотелось побывать в космосе? Для того чтобы стать космонавтом и отправиться в космос, нужно быть сильным и смелым. Ты сильный? Смелый? Давай тогда отправимся в космическое путешествие. Сейчас мы пойдем к звездолетам.

Ребёнок и ведущий выполняют различные виды ходьбы (на носках, пятках, в полуприседе, змейкой, бег змейкой, со сменой направления, темпа).

Взрослый: Сейчас мы займем места в звездолётах.

Общие развивающие упражнения.

1. «Проверим ремни».

И. п. - стоя на коленях, руки на поясе,

1 - руки в стороны назад, сед на пятки;

2 - вернуться в и. п. -6-8 раз

2. «Подышим глубже при взлёте».

И. п. - сед с прямыми ногами, руки на коленях;

1- руки в стороны назад, туловище слегка назад;

2 - вернуться в и. п. повторить 6-8 раз.

3. «Посмотрим в иллюминатор».

И. п. - сед, ноги врозь, руки вперёд;

1 - поворот туловища вправо;

2 - вернуться в и. п.;

3 - то же влево;

4 - вернуться в и. п. 6-8 раз

Посмотри в иллюминатор, друг,

Чудеса одни вокруг.

4. «Состояние невесомости».

И. п. - лёжа на животе, руки в стороны;

1- приподнять голову, ноги, руки;

2 - вернуться в и. п. повторить 4-6 раз.

В воздух, как ласточки мы парим,

Из отсека в отсек мы летим.

5. «Пытаемся сесть в кресло».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища,

1 - сед прямыми ногами руки вниз;

2 - вернуться в и. п. повторить 4 раза.

Садимся в кресло мы с трудом,

Ещё труднее удержаться в нём.

6. «Радость прибытия».

И. п. - основная стойка.

Прыжки на месте на двух ногах с хлопками в чередовании с ходьбой.

Взрослый: Посмотри, вот мы и прилетели в космос.

Впереди юного космонавта ждет космическое болото.

«Космическое болото».

Необходимо перейти через болото, наступая на следы, разложенные по всему залу.

Взрослый: Космонавты должны быть не только ловкими, но и меткими. Дальше учимся попадать в цель.

«Меткий стрелок». Попасть мячиком в обруч (можно в кастрюлю или таз).

Взрослый: Чтобы преодолеть все преграды на неизвестной планете вам понадобятся все оставшиеся силы.

«Полоса препятствий».

Ребёнок, подтягиваясь на руках, проползает по скамейке (по дивану), пролезает в туннель (мешок без дна), подпрыгивает, достаёт рукой до воздушного шарика, возвращается назад.

Взрослый: Ну а теперь поиграем.

Подвижная игра **«Космонавты».**

За спинами участников на полу лежат обручи - это ракеты (на 2 меньше чем играющих). Когда звучит музыка, участники игры - космонавты начинают двигаться по кругу (ходить, бегать, прыгать...по характеру музыки), после прекращения музыки дети быстро занимают свободный обруч - ракету для полета в космос. Космонавты, которым не хватило ракеты, в космос не летят.

Взрослый: Какие мы внимательные, как настоящие космонавты!

А ещё поиграем? Ты умеешь быстро бегать?

Тогда давай поиграем в игру **«Космические хвостики»**

(ленточки «хвостики», один водящий должен во время бега, поймать все «хвостики»)

Взрослый: Мы молодцы, и правда мы очень быстрые и ловкие!

А сейчас мы превратимся в звёздочек и полетим по космическому небу!

(встать ноги врозь, глаза закрыты, руки медленно поднимать вверх, опускать вниз)

Взрослый: Руки и ноги становятся невесомыми, лёгкими. Сказочная планета осталась позади, мы возв. Открывай глазки, потянись к солнышку, улыбнись, у нас хорошее настроение!

Взрослый: Вот и подошло к концу наше путешествие. Где мы сегодня с тобой побывали? Тебе понравилось быть космонавтом? А хочешь, завтра ещё поиграем?