

## Рекомендации по проведению физкультурных занятий в домашних условиях для старшего возраста (5-7 лет)

Уважаемые родители!

Вы можете заниматься физкультурой дома со своим ребенком, если у вас есть желание и условия для этого. Желательна спортивная одежда (футболка, шорты) и обувь (кеды, чешки), можно и в носочках (или босиком), если у вас ковровое покрытие. Из предложенных ниже упражнений по пунктам выбирайте те, которые можете выполнить в своих условиях (ходьба, бег, ОВД, подвижная игра, спокойная ходьба)

**1. Ходьба** (варианты заданий): на носках, руки вверх («великаны»); на пятках, ладони в стороны («пингвины»), в полном приседе («утки»), с хлопком под ногой; ползание на четвереньках «черепашки»; на высоких четвереньках «обезьянки», «улитки», «пауки» (детям знакомы эти названия и выполнение)

**2. Бег** (в зависимости от условий): бег на месте, с поворотом вокруг себя, подскоками.

**3. Основные виды движений-ОВД** (варианты заданий):

**Прыжки:** на двух ногах на месте; с продвижением вперед (можно положить на пол предметы и прыгать через них); ноги вместе-ноги врозь на месте и с продвижением вперед, прыжки с продвижением боком через препятствия, на одной ноге на месте и с продвижением.

**Ползание:** на четвереньках между предметами (стулья, игрушки и др); проползание под предметами (стул, например)

Можно составить небольшую «полосу препятствий»: пройти по прямой, перешагивая через предметы (книги, игрушки) ; перепрыгнуть через 3-4 препятствия; проползти «змейкой» между предметами (стулья, например)

**Владение мячом.** Бросок мяча вверх и ловля; то же, но выполняя хлопок в ладоши; бросать в пол и ловить; выполнять броски в паре с мамой или папой; бросать в цель (корзина, обруч)

**4. Подвижные игры.** Хорошо, если получится привлечь к подвижной игре 3-4 человек (родители, братья, сестры)

**«День, ночь, огонь, вода».** По команде «день»-бегать, прыгать; по команде «ночь»-замереть на месте; «огонь»-забраться на возвышение (диван, стул); вода-лечь на пол, имитировать плавание.

**«Удочка».** Водящий вращает веревочку на высоте 20-30 см от пола, а игроки перепрыгивают. Кого задевает. Тот выбывает из игры или выполняет какое-то задание.

5. Физкультурное занятие можно закончить спокойной ходьбой или малоподвижной игрой. Например, **«Найди игрушку».** Спрятать в комнате игрушку, а ребенок будет ее искать. Игрушка должна быть небольшой и находиться на видном месте. Можно подсказывать при необходимости.