



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ

«Детский сад и семья – будем вместе!»

Давыдова Виктория Владимировна,
воспитатель
структурного подразделения
«Детский сад «Звонкие голоса»
ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска

Консультация для родителей «Физические упражнения на прогулке»



Комплекс №1

Задачи: закреплять с детьми бег врассыпную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.

Вводная. Ходьба и бег обычный. Бег врассыпную по сигналу.

Основная.

- Игра «Не сбей кеглю». Дети стоят в 2 колоннах, напротив кеглей. По команде -дети оббегают друг за другом кегли «змейкой», стараясь не сбить их. Выигрывает колонна, которая сбила меньше всего кеглей.
- Игровое упражнение «Наперегонки». Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. По сигналу первые бегут наперегонки и т. д.
- Упражнение «Подбрасывание мяча». Подбрасывание мяча и ловля его 2мя руками.
- Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие.
- Эстафета «Передай мяч». Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока.
- Передача мяча между ног от первого до последнего игрока в колонне.

Подготовительная группа. Игра *«Перебрось мяч»*. Перебрасывание мяча в парах разными способами.

Заключительная. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

Комплекс №2

Задачи. Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.

Вводная. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени. Ходьба широким шагом.

Основная.

Эстафеты.

- *«Перенеси кеглю»*. Дети стоят в 2 колоннах. По команде 1 бегут, берут кеглю, возвращаются и отдают следующему. 2-бегут и ставят кеглю на место и т. д.

- *«Чья команда быстрее построится»*. По команде разбегаются, по сигналу - строятся.

- *«По местам»*. По сигналу - *«на прогулку»* дети выполняют любые движения, по сигналу *«по местам»* - строятся в колонну, круг.

- *«Запятнай последнего»*. Дети делятся на 2 колонны. Первый игрок каждой команды пытается запятнать последнего игрока.

- П. и. *«Хитрая лиса»*.

- П. и. *«Мышеловка»*.

Подготовительная группа П. и. *«Мы веселые ребята» (с усложнением)*.

Заключительная. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

Комплекс № 3

Задачи. Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч 2мя руками разными способами. В подвижных играх закреплять бег с увертыванием. При оздоровительном беге вокруг д/с учить детей дышать носом.

Вводная. Ходьба обычная. Медленный бег, по сигналу - кругом. (3-4 раза).

Основная.

- Баскетбол. Их стойки баскетболиста бросать мяч в кольцо.

- Перебрасывание мяча в парах друг другу с расстояния 2м. в

- Бросание мяча о стену от груди 2мя руками и ловить.

- Спорт. игра «Дотронься до мяча». Дети в парах перебрасывают мяч, третий - бегаёт между ними и старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удастся, то он занимает место, бросившего мяч.

- П. и. «Ловушки парами».

- П. и. «Караси и щука». Дети - «караси», бегают по площадке, «щука» - пятнает.

Подготовительная группа. П. и. «Ловушка с обручем».

Заключительная. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

Комплекс №4

Задачи. Закреплять разные виды ходьбы и бега. В подвижных играх и игровых упражнениях закреплять двигательные умения и навыки детей.

Вводная. Ходьба обычная, перестроение парами. Бег в медленном темпе парами.

Основная.

- Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

- Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами.

- Игра «Гимнасты». Глубокие приседания с мешочком на голове. Держать спину прямо.

- П. и. «Ловушка с мячом». По сигналу дети разбегаются, «ловушка» бросает мяч в ребенка по ногам, в кого попадет – тот становится «ловушкой».

- П. и. «Ловушка с приседанием». «Ловушка» пятнает только тех детей, которые бегают, а которые присели, находятся в «домике».

- Ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево.

Подготовительная группа. Лазание разными способами по спортивному комплексу на площадке.

Заключительная. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.