

Рекомендации на летний период  
2020-2021 учебного года  
инструктора по физической культуре Карасёвой А.С.  
для младшей, средней, старшей и подготовительной групп

Группа	Задачи	Средства выполнения задач
Средние Старшие Подготовительные	Ходьба и бег, соблюдая правильную технику движений; Перестроение в колонну по два, по три, шеренгу;  Подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках на двух ногах;	Игровое упражнение «Быстро в колонну»;  Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками 10-15 раз, после небольшой паузы повторить 3 раза. Игровые упражнения: «Не попадись» (с прыжками)
Старшие Подготовительные	Развивать координацию движений в прыжках в высоту; Броски мяча от груди двумя руками; Подбрасывание мяча с хлопком;	Игра «Достань до обруча»  Игра «Мяч водящему» Подвижная игра «Быстро возьми (мяч или любой предмет, положенный между двумя игроками)».
Младшая Средняя	Развивать ловкость и глазомер, координацию движений; Упражнять в прыжках из обруча в обруч, положенного на пол (землю), в мягком приземлении;  Закреплять навыки подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками;	Упражнение «Кто дальше бросит» Упражнение в парах «Кто дальше прыгнет» <i>или</i> Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) <i>и/или</i> между предметами (змейкой);
Младшая Средняя Старшая  Старшая Подготовительная	Упражнять в беге врассыпную;  Бег на выносливость До 1.5 минут До 2х минут	Игра «Самолеты» Игра «Быстро в колонну!» (пока звучит музыка, дети бегают врассыпную, по команде «Быстро в колонну!»или окончанию музыки, дети должны занять свое место в колонне); Игровое упражнение со «сменой направляющего»: дети ходят врассыпную по площадке, по команде Воспитателя «назвать имя

		другого направляющего» дети бЕгом (!в умеренном темпе) перестраиваются в колонну за новым направляющим;
Младшие	Ходьба и бег всей группой в прямом направлении; Ходьба и бег в колонне по одному (по кругу); Ходьба и бег с остановкой (воспитывать реакцию на сигнал);	Игра «Огуречик, огуречик!» Игра «Кот и мыши» Те же игры, только ходьба с проговариванием слов по кругу.

## Рекомендации по физвоспитанию для детей старшей и подготовительной групп

№ п/п	Задачи	Средства выполнения задач
1.	Закреплять умение ходить приставным шагом по веревке положенной на пол/землю (носочки на веревочке)	Упражнения «Канатоходец в цирке»
2.	Учить бросать мяч из-за головы вдаль (подбородок вверх)	Упражнение «Кто дальше бросит»
3.	Закреплять умение отбивать мяч двумя руками с продвижением вперед	Эстафета «Чья команда быстрее»
4.	Упражнять в умении бегать, по ориентирам следить за осанкой, сохранять равновесие	Упражнение «Змейка»
5.	Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь, ноги вместе) на расстояние 3м	Эстафета «Кто быстрее»
6.	Упражнять в умении прыгать с отталкиванием двумя ногами с места на расстояние 80см (старшая) и 120 см (подготовительная)	Упражнение «Лягушки в болоте»
7.	Упражнять в прыжках боком через веревку/черту/канат, легко, без задержек, не боясь	Упражнение «Зайка-попрыгайка»
8.	Упражнять в прыжках через короткую скакалку	Игра «Я - Кенгуру» Можно в эстафетном плане: Вращая скакалку вперед (прыжки с продвижением вперед) игрок достигает стены, дотрагивается до нее со словами « я кенгуру» (произносить громко, четко).
9.	Упражнять в метании в горизонтальную цель расстояния не менее 5 м правой и левой рукой, учить следить за правильностью выполнения	Упражнение «Попади в цель»
10.	Упражнять в передаче мяча ногой в парах или двумя группами (в кругу)	Упражнение « Пас ногой»

### Рекомендации для детей подготовительной группы

№ п/п	Задачи	Средства выполнения задач
1.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6м)	Эстафета «Кто быстрее»
2.	Упражнять в прыжках боком через веревку/прыгать легко.	Упражнение «Весёлые кузнечики»
3.	Закреплять навыки отбивания мяча одной рукой и с продвижением вперёд одной/двумя руками	Упражнение «Баскетбол»
4.	Упражнять в переброске мячей друг другу в парах	Упражнение «Волейбол» (Мяч есть в спортзале)
5.	Развивать скоростные качества в беге	Игровое упражнение с бегом «Догони пару»

Рекомендации составлены с учетом использования их на свежем воздухе. Следите за утомляемостью (о чем я говорила на консультации для воспитателей «Физкультура на улице»).

## Примеры игр

### «Выше ноги»

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Затем выбирают одного ловца. Он начинает ловить игроков, что убегают. При этом дети стараются оторвать ноги от земли (*стать на скамейку или камень*). В таком положении ловец не имеет права их осалить. Если ловец догонит игрока, то они меняются ролями. Ловцу запрещается подстерегать игрока, а остальные не должны оставаться с поднятыми ногами более чем 20-30 секунд.

### «Светофор»

На земле обозначают две линии метрах в 4-5 друг от друга, ведущий (*светофор*) становится между этими линиями, а все играющие должны встать за одной из них. Ведущий, отвернувшись от игроков называет какой-нибудь цвет и все игроки, у кого есть такой цвет в одежде переходят за другую линию. Те, у кого нет одежды такого цвета, должны пробежать мимо «светофора», а он в свою очередь должен коснуться кого-нибудь из «нарушителей». «Нарушитель» становится ведущим.

### «Игры с мячом»

В начале **игры** ребята садятся в круг. Ведущий дает мяч одному игроку и включает музыку. Пока она звучит, дети перекачивают мяч друг другу. Как только музыка стихает, выбывает тот, у кого оказывается мяч. В конце **игры** из всех детей остается один, самый ловкий.

### «Игра с обручем»

Дети бросают небольшой мяч через плечо правой или левой рукой, стараясь попасть в обруч (*на расстоянии 2м*).

Обруч можно не только использовать по назначению. Поиграйте с ним в интересные **игры**:

- Положите обруч на пол и бросайте в него предметы.
- Обруч может превратиться в руль – ребенок придумает веселую поездку на поезде, машине или самолете.
- Если положить на дорожке несколько обручей, то можно прыгать по ним, как по кочкам, изображая лягушку.
- Обруч может быть домиком, в который будет прятаться мышка, убегая от кошки.
- Поставьте несколько обручей на ребро – получился отличный тоннель для ребенка. Предложите ему пройти гусиным шагом внутри него (не касаясь руками пола/земли) правым и левым боком.

## **Игра «Найди пару»**

Раздаются разного цвета крышки. Дети бегают, а по сигналу находят себе пару по цвету крышки (также развивает умение реагировать на сигнал).

### **Мягкие квадраты из поролона 20х20 см.**

Цель: формирование правильной осанки, развитие ловкости, глазомера.

1. Кто быстрее дойдет, не уронив квадрат с головы.
2. «Кенгуру» - прыжки с зажатым квадратом между колен (можно до стены, добежав, – сказать «я кенгуру!»)
3. «Метко в цель» - повесить на веревку или дерево.
4. Эстафеты с разными заданиями:
  - прыжки на одной ноге до ориентира;
  - на двух ногах;
  - приставным шагом правым и левым боком;
  - змейкой между ними.

### **Обязательно к прочтению**

При организации известных игр, **воспитатель** может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила. При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения **воспитатель** сразу переходит к игре и по ходу игры может уточнить то, что недостаточно хорошо запомнили дети. В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети.

Большое **воспитательное** значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать свое поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий. **На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности.**

## *Игры с водой*

### *Кто быстрее*

Играют команды лягушек и рыбок. На линии старта стоят ведра с водой, пустые стаканчики, черпаки. На финише — пустые ведра. По сигналу Воспитателя первые игроки каждой команды наполняют стаканчик водой, бегут к линии финиша, где выливают ее в пустые ведра, бегут обратно, отдают стаканчик, следующие дети выполняют те же действия.

Отметить команду-победителя, выявить ошибки.

### *Водный мяч*

**Оборудование:** стол, пустые бутылки без крышек или водные пистолеты, шарики (для сухого бассейна), бутылки для них.

На стол ставят бутылки, на горлышке каждой из них лежат шарики. Команды из 5—6 человек стараются попасть струей воды из бутылочки-обливалочки или водного пистолета в шарик на бутылке. Воспитатель подсчитывает количество попаданий.

Составила:

Инструктор по физической культуре Карасёва А.С.

Тел. 8(910)962-8362