Рекомендации для детей подготовительного возраста по физической культуре для занятий дома

1.Развитие координации движений, укрепление мышц спины, мышц и связок стопы.

Ходьба по прямой, ставя носок к пятке, руки в замке за головой (двигаясь назад).
«Пингвины» - ребенок принимает позу: пятки вместе, носки врозь, как можно дальше друг от друга. Руки прижаты по бокам, ладони развернуты в стороны. В такой позе ребенок продвигается вперед, мелкими шагами.
«Раки» - ребенок садится на корточки, ладони рук ставит назад, приподнимаясь животом вверх (упор на ладони и стопы) и медленно продвигается назад, стараясь держать спину прямо, не прогибая вниз. Выполнять каждое упражнение по 30 сек.

2.Развитие крупной и мелкой моторики, ловкости, ориентировки в пространстве.

Поставить на полу кубики и т. п. в ряд, друг за другом на расстоянии ок. 30 см.
Ребенок ногой ведет ногой мяч между кубиками, не давая мячу уйти далеко. Начинать упражнение в медленном темпе. Повторить 2-3 раза.

Ребенок проводит мяч рукой (толкая пальцами) между ориентирами «змейкой», свободная рука спрятана за спину. Повторить каждой рукой 2-3 раза.

3.Развитие ловкости, укрепление мышц ног.

Разложить на полу ленточки, пояски и т. п. По прямой на расстоянии ок. 25 см.
Ребенок выполняет пряжки на одной ноге боком перепрыгивая ленточки. Сначала на правой, затем на левой ноге. Начинать упражнение в медленном темпе, можно с остановками. Повторить по 2-3 раза на каждой ноге.

4.Развитие координации движений, внимания.

Игровое упражнение «Робот». Ребенок встает в позу — правая нога вперед, левая рука вперед, левая нога назад, правая рука назад. Прыжком меняем положение рук и ног одновременно. Начинаем в медленном темпе, затем ускоряясь. Прыжки выполняем на одном месте. Выполняем 2 раза по 30 сек. с отдыхом.