Рекомендации для детей старшего возраста по физической культуре для занятий дома

1. Для развития координации, равновесия, укрепления мышц и связок стопы и спины

Игровое упражнение « Пингвины, гуси, медвежата»

Ребенок на сигнал «Пингвины» - 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.
На сигнал «Гуси» - ребенок садится на корточки, руки на коленях, спина прямая и продвигается вперед.
На сигнал «Медвежата» - ребенок встает на высокие четвереньки, ладони га полу, стопы ног на полу, колени не сгибаются, голова не поднимается. Ребенок продвигается вперед, поочередно передвигая руки и ноги.
Команды даются в любом порядке. Продолжительность 1-2 мин.

2.Для развития координации движений, глазомера, крупной и мелкой моторики

Самостоятельная работа ребенка с мячом. Подбрасывать мяч (любого размера) двумя руками и ловить. Если получается хорошо, добавить хлопок перед ловлей мяча.
Поставить на полу два кубика (ворота), прокатывать мяч в ворота из положения стоя, ноги на ширине плеч. Мяч толкать двумя руками, стараясь прокатывать в ворота. Расстоянии до ворот минимум 1-1,5 м.

3.Для развития координации движений, ловкости.

Ребенок принимает положение — одна нога впереди, другая сзади, руки на поясе. Прыжки со сменой ног. Сначала в медленном темпе, потом ускоряя темп.
Стараться выполнять упражнение на месте и скоординировано. Продолжительность не более одной мин. Можно повторить несколько раз с перерывами на отдых.

4.Для развития ловкости, внимания.

Игровое упражнение «Найди пенек»

Разложить на полу три кубика разного цвета на расстоянии ок. 50-70 см. Ребенок «Заяц» прыгает вокруг «пенька» того цвета, который назвал взрослый. При прыжках ноги вместе, как будто прыжком рисуем круг вокруг пенька.
Можно менять пеньки местами, прыгать в обратном направлении вокруг пенька «стирая следы». Продолжительность 1-2 мин.