Физическое развитие 6-7 лет

4 мая – 8 мая 2020 г.

1.Комплекс утренней гимнастики

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И. п. – мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение (6 раз).
3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны;2 – присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и2 – на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

4.Игры малой подвижности.

Игра малой подвижности "Летает – не летает"
Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.
Ход: Дети стоят в шеренге. Ведущий называет различные предметы и поднимает руки вверх. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда названный предмет летающий. В конце отметить тех, кто ни разу не ошибся.

Игра малой подвижности "Великаны и гномы"
Цель: Упражнять детей действовать по сигналу.
Ход: Водящий *(чаще всего взрослый)* объясняет ребятам, что он может произносить только слова "великаны" и "гномы". При слове "великаны", все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове "гномы", все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из **игры**.
Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова "великаны!" громко и басом, а "гномы" — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося "великаны", водящий приседает, а говоря "гномы" — поднимается на носочки.
Игра малой подвижности *«Горячо холодно»*
Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Развивать качество внимательности
Ход **игры**: Взрослый заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Ребенку при поиске предмета говориться (направляется) с помощью слов «Горячо» (близко), «Холодно» (далеко от предмета). При нахождение предмета ребенок меняется с взрослым.
Игра малой подвижности «Краски»
Для игры "Краски" среди участников выбирают одного ведущего-продавца и одного покупателя-монаха, остальные дети становятся красками. Участники-краски сидят в кругу или в беседке, иногда дети становятся в шеренгу.
Продавец тихо (на ушко) говорит каждому какой цвет краски ему соответствует . Дети запоминают свой цвет. Монах-покупатель не должен знать цвета красок.
Ход игры:
Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу:
- Я монах в синих штанах, пришел за краской.
- За какой?
Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает:
- Нет такой! Скачи по голубой дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси!
Задания для монаха могут быть разные: проскакать на одной ножке, пройти уточкой, вприсядку или как-то по другому.
Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху:
- Есть такая!
- Сколько стоит?
- Пять рублей (Монах громко хлопает по ладони продавца пять раз).

При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается.

Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала.