

Рекомендации родителям для детей не посещающих ДООУ (Март, апрель, май)

Младший группа (дети 3-4 года):

Март:

- Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную,
- Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
- Повторить прыжки между предметами, в длину,
- Повторить ползание на повышенной опоре
- Разучить бросание мяча через шнур
- Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками

Подвижная игра «Автомобили».

Правила игры:

Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются в рассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются.

Апрель:

- Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу воспитателя
- Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;
 - Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
 - Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
 - Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, между предметами.

Подвижная игра «Мы топаем ногами».

Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом д выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.

Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение и останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

Май:

- Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами; по сигналу воспитателя
- Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;

- Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;
- Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
- Упражнять в ползание по гимнастической скамейке, в лазании по наклонной лесенке.

Подвижная игра «Коршун и наседка».

Ход игры:

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

2 вариант.

Если детей много можно играть двумя группами.

Средняя группа (дети 4-5 лет):

Март:

- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, с выполнением заданий по команде воспитателя.
- Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.
- Упражнять в бросании мячей через сетку
- Упражнять в прокатывании мячей друг другу;
- Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», они находятся в «норках» (кружках). Количество «норою на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

Апрель:

- Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу,

с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

- Повторить задания на равновесие.

- Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

- Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.

Подвижная игра «Совушка».

Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

Май:

- Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с

- высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,

- Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре

- Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку

- Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.

- Упражнять в прокатывании мяча между кубиками

- Упражнять в лазании на гимнастической стенке

Старшая группа (дети 5-6 лет):

Март:

- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно

- Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега

- Перебрасывании мяча друг другу

- Упражнять в метании мешочков в цель,

- В ползании между кеглями.

- Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе

- Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

- Упражнять детей в беге на скорость;

Подвижная игра «Горелки»

В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед.

Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло,

Глянь на небо —

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

Апрель:

- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость
- Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками
- Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом

Подвижная игра «Удочка»

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные.

Май:

- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону;
одному с перешагиванием через предметы; врассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.
- Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
- Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;
- Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;
- Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- Упражнять детей в беге на скорость;

Подвижная игра «Мышеловка».

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть.
Берегитесь же, плутовки.
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Подготовительная группа(дети 6-7 лет):

Март:

- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге врассыпную;
- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;
- Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
- Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
- Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
- Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку

Игра «Совушка».

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

Апрель:

- Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Повторить бег на скорость
- Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)

- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием;
- Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
 - Упражнять в метании мешочков на дальность
 - Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
 - Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

Подвижная игра «Салки с ленточкой».

Играющие становятся в круг.

Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в круге и не лает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.

Май:

- Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; с выполнением заданий по сигналу
- Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места;
- Упражнять в бросании малого мяча о стенку
- Упражнять детей в продолжительном беге,
- Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
- Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку;
- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре

Подвижная игра «Воробы и кошка».

На земле чертится круг диаметром 3 — 4 м. Один из детей — кошка. Кошка сидит в середине круга. Все остальные — воробы — становятся за чертой, вне круга. Воробы по сигналу воспитателя прыгают в круг и из него. Кошка неожиданно вскакивает и

старается поймать кого –нибудь из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из круга. Когда кошка поймает 2 – 3 воробьев, выбирается новая кошка из числа не пойманных, и игра возобновляется. В заключении игры отметить самую ловкую кошку и лучшего воробья (кого ни разу не поймали).

Правила игры:

Кошка ловит воробьев только в кругу. Воробьи прыгают только на двух ногах; если кто – либо из них пробежал через круг, он считается пойманным. Игра повторяется 3 раза. Сначала я рассказываю правила игры, затем дети повторяют.

Провожу игру по желанию детей. Дети сами выполняют и рассказывают содержание и правила игры.

- Ребята, вам понравилось играть? (да)

- Дети, я очень люблю играть с вами в подвижные игры, потому что вижу, что вы становитесь более ловкими, организованными, смелыми, а самое главное здоровыми детьми. На скамейке лежат скакалки, в корзине - мячи, игра «Бадминтон». Вместе с детьми вспоминаем в какие игры можно играть с данным спортивным инвентарем. («Съедобное - несъедобное», «мяч водящему», «прожигалы» и т. д. Объединяю детей, слабо владеющих каким – либо движением с более подготовленными.

Юля Григорьева хорошо прыгает на скакалках.

- Юля, возьми скакалки и научи прыгать Сашу и Ангелину.

Лиза хорошо отбивает мяч от земли одной рукой.

- А ты, Лиза, научи отбивать мяч от земли Максима и Артема.

Алина умеет играть в игру «Бадминтон». Она поучит Рому. Слежу за качеством выполнения детьми движений.

А остальные дети самостоятельно играют в игры.