

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

ДЕКАБРЬ

Комплекс ОРУ с малым мягким мячом «Поиграем со снежком»

(каждое упражнение выполняется 6-8 раз)

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой руке

1. руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку
2. руки через стороны вниз

И.п. стойка ноги врозь, руки за спиной, мяч в правой руке

1. наклон вперед, коснуться мячом носка противоположной ноги
2. выпрямиться, мяч переложить в другую руку

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой руке

1. руки вперед, переложить мяч в другую руку
2. наклон вправо, согнутые руки за спину
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. стойка ноги врозь, согнутые руки за спиной, мяч в правой руке

1. поворот вправо, руки в стороны
2. и.п.
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. основная стойка (о.с., ноги вместе, руки внизу), мяч в правой руке

1. упор присев, 3 раза коснуться мячом пола
2. встать, переложить мяч в другую руку
- 3-4. тоже другой рукой

И.п. о.с., мяч в правой руке

1. поднять согнутую в колене ногу, переложить мяч под коленом в другую руку
1. о.с., мяч в левой руке
- 3-4. тоже с другой ноги

И.и. о.с., мяч в правой руке

1. прыжком стойка ноги врозь, переложить мяч в другую руку
2. прыжком стойка ноги вместе, переложить мяч в другую руку

Ходьба на месте

Основные движения

Прыжки через короткую скакалку

(создать условия для формирования умения согласовывать движения рук и ног)

Видео: Обучение прыжкам через скакалку. Валентина Ершова

<https://www.youtube.com/watch?v=jGRJtPHZUys>

Координация слова и движения

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок.

(дети идут по кругу друг за другом, изображая, что катят перед собой снежок)

Он превратится в толстый ком,

(останавливаются, «рисуют» двумя руками ком)

И станет ком снеговиком.

(рисуют снеговика из трёх кругов разного размера)

Его улыбка так светла!

(показывают руками на лице улыбку)

Два глаза, шляпа, нос, метла.

(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу)

Но солнце припечёт слегка –

(медленно приседают)

Увы! – и нет снеговика.

(пожимают плечами, разводят руками)

Подвижная игра малой активности «Затейники»

Тема: «Зимние виды спорта»

Ход игры: Один из играющих выбирается затейником. Участники игры ходят по кругу, взявшись за руки (или свободная ходьба по комнате/площадке при условии малого количества играющих). Они произносят:

Ровным кругом друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе,

Сделаем... вот так»

Играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующие действие спортсмена (например: шаг конькобежца или лыжника, удар клюшкой или действия вратаря в хоккее). Участники игры повторяют движения и называют вид спорта, спортивный инвентарь, который необходим для занятия этим видом спорта. Выбирается новый затейник.