**План заданий по физической культуре на апрель для старших дошкольников**

**1неделя «Безопасный перекрёсток» 6- 10 апреля**

1. **Рекомендовать родителям комплекс утренней гимнастики, для проведения с детьми в домашних условиях**
2. **Вводная – подготовительная часть**

Сынок (доченька), мы сегодня отправимся в путешествие. Представь, что мы вышли из дома на улицу и пошли пешком. Отправляемся в путь!

Ходьба обычная, друг за другом по кругу

Улицу нужно нам перейти,

Но, светофора нет на пути.

Бег

С шумом несутся мимо машины.

Но, для волнения нету причины:

Есть специальный для нас переход,

«Зеброй» его называет народ.

Ходьба с высоким подниманием бедра

Смело идем полосатой дорожкой,

Водители, вы подождите немножко!

Ходьба с поворотами

Вправо и влево посмотрим сначала,

Чтобы опасность не угрожала,

И полосатый друг-переход

Через дорогу нас поведет.

Ходьба в полуприседе

Для тех, кто в городе живет,

Подземный нужен переход.

Дорогу проще перейти

Нам по подземному пути.

**Упражнение на восстановление дыхания (**повернуться влево, согнуть руки в локтях (вдох)

вправо (выдох)

**II. Основная часть**.

И. п. - лежа на спине руки за головой.

Имитировать «езду на велосипеде».

Думаешь, велосипед

Настоящий транспорт? Нет!

Помни: на проезжей части

Трудно избежать несчастья!

Если есть велосипед,

Но, не дорос до нужных лет,

Катайся лучше во дворе.

Там безопасно детворе.

Имитация бега на лыжах

Санки, лыжи и коньки

Скрасят зимние деньки.

Но кататься, это ясно,

Нужно в месте безопасном.

И. п. : ноги врозь, обруч перед собой держим двумя руками.

1 – поворот вправо;

2 – и. п. ;

3 – поворот влево;

4 – вернуться в и. п.

«За рулем»

Вот летит машина деу,

мчится на автородео.

И. п. :ноги чуть шире плеч, в наклоне вперед, обруч в опущенных руках. Сгибать-разгибать руки, поднимая и опуская обруч.

«Домкрат»

В руки мы домкрат берем,

колесо менять идем.

И. п. : пятки вместе, носки врозь, обруч над головой. Выполнять пружинистые приседания. На третий раз положить обруч на пол, в следующий раз – поднять с пола.

«Насос»

Мы колеса подкачаем,

в путь далекий выезжаем

И. п. : ноги шире плеч, обруч перед грудью в согнутых руках. Переносить вес тела с одной ноги на другую.

«Виражи»

Крепко руль смотри держи,

резко входим в виражи.

**III. Заключительная часть**

Бег

Не успели оглянуться, как вернулись мы домой.

Дыхательное упражнение «Насос»

И. п. - стоя ноги слегка расставить.

Пальцы сжать в кулаки.

Наклонится вниз, выбрасывая резко руки, и произносить: «Ш-Ш-ш… » Выпрямляясь, прижать руки к груди и сделать вдох через нос.

Мы качаем, мы качаем, Воздух в шины надуваем. Проверяем каждый раз, И аварий нет у нас.

Вместе с детьми:

И чтоб у всех было хорошее настроение

Соблюдайте, дети, правила движения!

Я надеюсь, что вы и дальше будете примерными пешеходами,

все правила будете соблюдать и выполнять.

До свиданья, в добрый путь!

1. **Рекомендовать следующие подвижные игры**

**1)«Грузовики»**

Скажите ребенку, что он теперь – водитель грузовика, цель которого – привезти груз на место. Ребенок держит руль, а на голову ему помещается мешочек с любым грузом. Задача ребенка – довести груз до заданного места и не уронить его.

**2)«Огни светофора»**

На светофоре - красный свет!

Опасен путь - прохода нет!

А если желтый свет горит,

- он «приготовься» говорит.

Зеленый вспыхнул впереди

- свободен путь - переходи.

В игре дети - «пешеходы». Когда регулировщик - дорожного движения (папа) показывает на «светофоре» желтый свет, то все ученики выстраиваются в шеренгу и готовятся к движению, когда «зажигается» зеленый свет - можно ходить, бегать, прыгать по всему залу; при красном свете -все замирают на месте. Когда переходишь улицу - следи за сигналами светофора.