

Рекомендации родителям по реализации непрерывно образовательной деятельности с дошкольниками в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции по физическому развитию в МАДОУ 3

Средняя группа
11.05.2020-вторник
14.05.2020-четвер

Цель:

Формирование двигательного опыта.

Задачи:

- развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски;
- упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении;
- в лазанье под дугу;
- содействовать развитию физической активности дошкольников, создавая веселую, доброжелательную атмосферу.

<p>Вторник 11.05.2020</p> <p>Четверг 14.05.2020</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Цель: Формирование двигательного опыта.</p> <p>Задачи: -развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски;</p>	<p>Оборудование: мяч, дуга, палки.</p> <p>Оздоровительные технологии: элементы дыхательной гимнастики, профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной</p>	<p>Ход занятия:</p> <p>Родитель: Сегодня мы с тобой отправимся на прогулку в лес. А прогулка у нас будет не простая, она будет спортивная. Мы сходим и проверим, занимаются ли спортом лесные звери? А вдруг они спортом не занимаются? Мы их научим?</p> <p>Ребёнок: Да!</p> <p>Родитель:</p>	<p>У детей развит познавательный интерес. Знают, первые весенние цветы, узнают их на картинках.</p>
---	-----------------------------------	---	---	--	---

		<p>-упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении;</p> <p>-в лазанье под дугу;</p> <p>-содействовать развитию физической активности дошкольников, создавая веселую, доброжелательную атмосферу.</p>	<p>осанки.</p>	<p>А для чего нужно делать по утрам зарядку и заниматься спортом? (ответы ребёнка).</p> <p>Родитель: Ну а прежде чем мы пойдём по лесу, нам надо его поприветствовать.</p> <p>Лесу, лесу красному, Небу, небу ясному Крикнем громко детвора Наш физкульт- ура!</p> <p>По дорожке по тропинке мы идём и держим спинки. Мы шагаем, мы шагаем – выше ножки поднимаем. Повороты головы- влево- вправо посмотри .Ловко ручку поднимаем и по яблочку срываем(подпрыгиваем, имитируем, что срываем яблочко). Яблочко вкусное, сладкое, наливное. Дальше дружно мы шагаем, мы шагаем, мы шагаем. Впереди деревьев ряд- «змейкой» мы пойдём и все деревья обойдём. Мы деревья обошли и по ровненькой тропинке дальше пошли. Под ногами листочки шуршат(ножками разгребаем листву). Кочки на пути у нас, перепрыгнем мы их в час.(прыжки на двух ножках). Вот мы и в лесу, садитесь на пенёчки- отдохнём. Посмотри как красиво в лесу.А</p>	
--	--	--	----------------	--	--

				<p>расскажи какие животные живут в лесу?(ответ ребёнка).</p> <p>Картинка с зайцем</p> <p>Раз прыжок, два- прыжок</p> <p>И опять присядка.</p> <p>А потом опять прыжок</p> <p>И опять присядка.</p> <p><u>Родитель:</u> Зайка тоже спортом занимается, видишь какие у него ноги сильные. А сейчас мы вместе с зайкой сделаем разминку.</p> <p>1.«Зайка наш боится волка»</p> <p>И.П.: Руки на пояс.</p> <p>1-2. поворот головы в сторону. Смотрит в стороны он зорко.</p> <p>3-4. повторить в другую сторону. Повторить 5 раз.</p> <p>2. «Не растёт зимой капуста»</p> <p>И.П.: Ноги ширине плеч. Руки на пояс.</p> <p>1. наклонился вправо, пусто.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>2. наклонился влево, пусто. Повторить 5 раз.</p> <p>3.«Мёрзнут лапки иногда, зайка греет их тогда »</p> <p>И.П. Ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1. руки приставить на пояс.</p> <p>2.руки - на плечи.</p> <p>3. руки поднять вверх.</p> <p>4. вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.</p> <p>4.«Любит зайчишка снежинки ловить, а из снежинок снежки мастерить»</p> <p>И.П. Ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз.</p> <p>1. присесть</p> <p>2.руки протянуть вперёд.</p> <p>3. повернуть ладони («поймали снежинку»).</p> <p>4. вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>5. «На полянке лесной, зайки прыгают гурьбой»</p> <p>И.П. Ноги слегка расставлены, руки на пояс.</p> <p>Прыжки на месте, на двух ногах.</p> <p>На счёт: 1, 2, 3,- прыжки, 4. – хлопок над головой. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и снова прыжки.</p> <p>«Заячья беседа» (упражнение на восстановление дыхания)</p> <p>И.П.: Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.</p> <p>1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос.</p> <p>2-3.наклон туловища вниз, выдох через рот. Повторить 5 раз.</p> <p>Картинка с медведем Я- хозяин леса строгий.</p> <p>Спать люблю зимой в берлоге.</p> <p>Спортом занимаюсь</p> <p>Силы набираюсь.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>Вот тебе первое испытание. В лесе ветер сильный был. Наломал много веток- вот вам и задание, нужно на двух ножках перепрыгнуть все- все веточки. <i>Ребёнок выполняют прыжки на двух ножках через палки-3 раза</i></p> <p>Вот тебе второе испытание. Чтобы попасть на полянку грибов, нужно проползти аккуратно под огромным бревном, которое лежит на тропинке. <i>Ребёнок проползает под под дугой)</i></p> <p>А ещё мы лесные жители любим с мячиком играть и друг другу его бросать .</p> <p>А теперь поиграем в игру "У медведя во бору"</p> <p>Описание: <i>На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут</i></p>	
--	--	--	--	--	--

				<p><i>домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.</i></p> <p>Правила: <i>Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убежать домой только после слова «рычит!».</i></p> <p><i>Медведь не может ловить детей за линией дома.</i></p> <p>Родитель:</p> <p>Тебе понравилось в лесу? Кого мы там встретили? А зачем мы туда с вами ходили, что узнать хотели?</p>	
--	--	--	--	---	--

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!