

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

**Старшая группа
14.05.2020-среда**

Цель:

Укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

Задачи:

- формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;
- активизировать мышцы ступней ног для повышения функциональной деятельности организма;
- упражнять в умении пролезать в обруч боком, не задевая край обруча
- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие
- закрепить технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони;
- воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм.

<p>Среда 14.05.2020</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Цель: Укрепление, сохранение физического психического здоровья детей.</p> <p>Задачи: -формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры; -активизировать мышцы ступней ног для повышения функциональной деятельности организма; -упражнять в умении пролезать в обруч боком, не задевая край обруча - формировать умение управлять своим телом в</p>	<p>Оборудование: палка, доска, мяч.</p> <p>Оздоровительные технологии: элементы дыхательной гимнастики, профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.</p>	<p>Ход занятия: Родитель: Отгадай загадку к кому мы сегодня пойдем в гости Загадка: «Кинешь в речку – не тонет, Бьешь о стенку – не стонет, Будешь об пол кидать – Станет кверху летать.</p> <p>Внимание! Внимание! Приглашаю тебя на веселый стадион! Все собрались? Все здоровы? Ну тогда подтянись, Не зевай и не ленись, На разминку становись!</p> <p>Ходьба с заданием: - на носках, руки вверх;</p>	<p>У детей развит познавательный интерес. Знают, первые весенние цветы, узнают их на картинках.</p>
-----------------------------	-----------------------------------	--	--	--	---

		<p>движении, сохраняя равновесие -закрепить технику ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони; - воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой и подвижным играм.</p>		<p>-на пятках, руки «полочкой» за спиной; на внешней стороне стопы, руки на поясе; -полуприседе. Бег с заданием: бег в медленном темпе, -змейкой -с за хлестом. Ходьба. Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко!"</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>1.и.п-о.с, палка перед собой.</p> <p>1-2- ст. на носках, дугами вперед руки вверх</p> <p>3-4- и.п.</p> <p>2.и.п.- то же</p> <p>1-ст. руки вперед</p> <p>2-наклон вправо 3-ст. руки вперед</p> <p>4-и.п</p>	
--	--	---	--	--	--

			<p>5-8 –то же в другую сторону</p> <p>3. и.п.-ст.ноги врозь, палка вперед.</p> <p>1-поворот туловища направо</p> <p>2-и.п 3-4-го же в другую сторону</p> <p>4.и.п.-лежа на полу, палка вверх</p> <p>1-2 сед на полу, палка вперед 3-4 и.п 5.и.п.-ст на коленях, палка внизу</p> <p>1-ст. на правом колене левая в сторону на носок, палка вверх</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4. то же на левом колене</p> <p>6.и.п.-ст. руки на пояс, палка на полу впереди</p> <p>1-шаг левой ногой вперед</p> <p>2-шаг правой ногой вперед</p> <p>3-4 и.п 7.и.п-о.с,палка внизу 1-прыжок в стойку ноги врозь, палка вверх</p> <p>2- прыжком в и.п.</p>	
--	--	--	--	--

				<p>Ходьба на месте.</p> <p><u>Родитель:</u> Сегодня на нашем стадионе мы выполним упражнения, которые помогут нам стать сильными, крепкими и ловкими. Готов? Тогда продолжаем тренировку и впереди у нас полоса препятствий!</p> <p><i>Способ организации «Круговая тренировка»:</i></p> <p>1-я станция Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков.</p> <p>2-я станция Пролезание в обруч боком, не</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>задевая край обруча.</p> <p>3-я станция Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4-я станция Ходьба приставным шагом по канату</p> <p><u>Родитель:</u> А теперь сделаем упражнение для осанки «ладошки» Встань прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Расположи кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвочника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без</p>	
--	--	--	---	--

				<p>прикрас!» Медленно опусти руки вниз, встряхни кистями рук и спокойно вдохни. Хорошо отдохнули, можно и поиграть! П/ и «Мы физкультурники» На сигнал «Бегом на стадион!» дети бегают враспынную по залу. На сигнал «СТОП!» останавливаются и принимают позу каким видом спорта занимается спортсмен.</p>	
--	--	--	--	---	--

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!