

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

Подготовительная группа

12.05.2020-среда

14.05.2020 - четверг

Цель:

укрепление и сохранение здоровья детей, через физкультурное занятие.

Задачи:

- обучать метанию мешочков на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель.
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
- воспитывать у детей ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.

<p align="center">Среда 07.05.2020</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Цель: укрепление и сохранение здоровья детей, через физкультурное занятие Задачи: -обучать метанию мешочков на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель.</p>	<p>Оборудование: обруч, мяч. Оздоровительные технологии: элементы дыхательной гимнастики, профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.</p>	<p>Ход занятия: <i>Занимательная разминка.</i> Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба гусиным шагом (руки на колени). Бег с заданием: по сигналам свистка педагога: один сигнал — бег в другую сторону, два — поворот вокруг себя на 360° и продолжение бега, три — поворот вокруг себя на 360°, присесть на</p>	<p>У детей развит познавательный интерес. Знают, первые весенние цветы, узнают их на картинках.</p>
--	-----------------------------------	--	--	--	---

		<p>-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.</p> <p>-воспитывать у детей ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.</p>	<p>корточки, встать и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания. Вдох носом, руки вверх - на выдохе опускаем руки и говорим: «Ах!».</p> <p>Речевка:</p> <p>Начинаем подготовку, Выходи на тренировку. Каждый весел и здоров И к занятию готов!</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>1.ОРУ с обручами</p> <p>1. И.п. - стоя, обруч надеть на талию, держится двумя руками. 1-2 — поднять обруч вверх, смотреть на него. 3-4 - И.п. (8 раз)</p> <p>2. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с обручем вытянуты вперед, держать как руль. Скручивающие движения рук в одну и другую сторону. (повторить 4 раз в каждую сторону)</p> <p>3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, обруч одет на талию, держится двумя руками, руки</p>	
--	--	--	---	--

			<p>напряжены. 1- поворот туловища влево, 2- И.п. 3- поворот туловища вправо, 4- И.п. (6 раз в каждую сторону)</p> <p>4. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, обруч удерживается двумя руками сзади. 1- наклон туловища вперед, руки поднимаем вверх. 2- И.п. (8 раз)</p> <p>5. И.п. - стоя, обруч перед грудью, хват с боков. 1-4 — надевать обруч на себя снизу вверх, чередуя ноги. (6-8 раз)</p> <p>6. И.п. - сидя, обруч лежит на полу, ноги согнуты в коленях, расставлены за границами обруча, руки в упоре сзади. 1- приподнять ноги и одновременно поставить их в обруч. 2- И.п. (8 раз)</p> <p>7. И.п. - сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук. (6-8 раз)</p> <p>8. И.п. — стоя в обруче, ноги вместе. Прыжки: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч. (10 прыжков в чередовании с ходьбой по обручу, повторить 3 раза)</p> <p>9. И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Метание мешочков на дальность правой и</p>	
--	--	--	---	--

			<p>левой руками.</p> <p><i>Метание мешочков на дальность.</i></p> <p>А) имитация метания мешочка из-за головы:</p> <p>И.п.- левая нога впереди, мешочек в правой руке. Отвести правую руку с мешочком за голову и симитировать метание (повторить 3-4 раза).</p> <p>И.п.- правая нога впереди, мешочек в левой руке. Отвести левую руку с мешочком за голову и симитировать метание (повторить 3-4 раза).</p> <p>Б) метание мешочков на дальность правой и левой рукой (выполняются 5-10 раз фронтально).</p> <p><i>Метание мешочков в горизонтальную цель.</i></p> <p>Впереди на расстоянии 5-6 м от шеренги детей расположить корзины (2-3 шт.).</p> <p>Дети метают мешочки поочередно левой и правой рукой в горизонтальную цель (корзины) 5-10 раз.</p> <p>3.Веселый тренинг.</p> <p>Игра «Колобок».</p> <p>« Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и</p>	
--	--	--	---	--

			<p>развалился!»</p> <p>Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени.</p> <p>Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.</p> <p>«Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять». Вытяните ноги и лягте на спину. Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.</p> <p>М\П игра «Летает — не летает». Водящий называет различные слова (птица, самолет, кувшин, стул, ракета). Дети хлопают в ладоши, если названное слово, характеризует то, что летает.</p> <p>Проводится релаксация: дети ложатся на ковер на спину и закрывают глаза. Включаем шум морского прибоя, детки слушают и отдыхают.</p>	
--	--	--	--	--

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!