

Рекомендации родителям по реализации непрерывной образовательной деятельности с дошкольниками в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в МАДОУ №3

**Средняя группа** (возраст детей 4-5 года)

«Двигайся больше – проживешь дольше»

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

- укреплять суставы и связки, развивать мышцы ног и плечевого пояса.

*Образовательные:*

- обогащать двигательный опыт детей за счет подпрыгивания на месте на двух ногах с целью достать предмет, приседая и энергично отталкиваясь;
- развивать точность управления своими движениями в подпрыгивании;
- упражнять в прокатывании обруча в прямом направлении, добиваясь энергичного отталкивания;
- способствовать развитию представлений о взаимосвязи здоровья и движений.

*Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре:*

- активизировать двигательную деятельность, получать удовольствие и радость от каждого движения.

*Оборудование:*

2 флажка, шнур с колокольчиком (погремушкой), обруч (диаметр 50см)

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба с перешагиванием через предметы, руки в стороны. Дыхательное упражнение «Штанга»	25с 25с 20с	Родитель. Руки прямые вверх! Идем на носках! Перешагиваем через предметы широким шагом! Руки в стороны! Тяжелую штангу поднимаем вверх-вдох! Опускаем руки вниз – выдох!	
Ору с флажками		<b>Родитель.</b> Давай потренируем разные мышцы,	

<p>(комплекс как за апрель (с листочками))</p> <p><b>«Помашем флажками»</b> И.п.: о.с. 1- поднять руки в стороны; 2- вверх, помахать флажками; 3- и.п.</p> <p><b>«Покажем флажки»</b> И.п.: стоя на коленях, руки вытянуты вперед, 1-2 – сесть на пятки, руки за спину; 3-4-и.п.</p> <p><b>«Поиграем с флажками»</b> И.п.: сидя, ноги врозь, руки с флажками за спиной. 1- руки в стороны, хорошо прогнуться; 2-3-наклон вперед со словами «достали»; 4 – и.п.</p> <p><b>«Едем на велосипеде»</b> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3-сгибать выпрямлять ноги; 4- и.п.</p> <p><b>«Радуемся солнцу»</b> И.п.: о.с., руки держать свободно. Прыжки чередовать с ходьбой.</p> <p><b>«Подул весенний ветерок, закачался мой флажок»</b> И.п.: о.с., флажки держать перед собой полотнищем вниз.</p>	<p>6 раз, темп средний</p> <p>6 раз, темп средний</p> <p>5 раз, темп средний</p> <p>5 раз, темп средний</p> <p>10 прыжков по 2 раза. Темп быстрый</p> <p>6 раз, темп медленный</p>	<p>подготовим свой организм для выполнения других движений!</p> <p>Энергично машем флажками –вдох, опускаем руки-выдох.</p> <p>Спину держим прямо, вытягиваем руки вперед, говорим: «Вот они!»</p> <p>Лопатки поздоровались!</p> <p>Хорошо выпрямляем каждую ногу!</p> <p>Прыгать выше!</p> <p>Дуем на флажок, произнося: «Ффффу». Сильный ветерок?</p>	
---	--	---	--

Игровое задание «Докати до дорожки» прокатывание обруча по прямой

5-6 раз

Ставь обруч ободом на пол, придерживай его левой (правой) рукой сверху, отталкивай вперед правой (левой) рукой снизу!



Подпрыгивание на месте с касанием рукой колокольчика (погремушки)

8 раз

Подпрыгивать верх, сильно отталкиваясь двумя ногами, согнутыми в коленях.



Колокольчик (погремушка) на 5 см выше поднятой руки ребенка.

Родитель.

<p>Релаксация: игра «Раз, два, три, четыре, пять!»»</p>	<p>1 раз</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять! Очень трудно так стоять! И не падать, не качаться! Друг задруга не держаться. Слушай мой сигнал, дружок! Становись скорей в кружок! Сигнал мой слушай, улыбнись И в шеренгу становись!</p> <p><b>Двигайся больше – проживешь дольше!</b></p>	<p>Ребенок стоит на одной ноге, руки в стороны. Руки назад. Руки в стороны. Строится в круг. Строится в шеренгу.</p>
---	--------------	--	--