

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

Старшая группа (возраст детей 5-6 года)

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно- связочный аппарат;
- развивать глазомер.

Образовательные:

- формировать представления о связи ловкости и условий ее развития на ограниченном пространстве;
- совершенствовать навык перебрасывания мяча в парах;
- упражнять в запрыгивании на возвышение -25см (добиваться энергичного отталкивания и мягкого, эластичного приземления)

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре:

- развитие интереса к ловкости на ограниченном пространстве;
- развивать самоконтроль и самооценку.

Оборудование: мяч, ящик (высота 25см), обруч.

| Содержание | Темп, дозировка | Организационно-методические приемы | Примечание |
|--|------------------|---|------------|
| Ходьба на носках, руки вверх. | 15с | Спина прямая, руки тянем как можно выше вверх | |
| Ходьба с остановками, поворотами на месте, прыжком, направо, налево. | 25с | Слушаем сигнал | |
| Ходьба широким шагом. | 20с | Указание о длине шага. | |
| Ору с обручами «Посмотри в обруч!» И.п.: неширокая стойка, обруч в согнутых руках вертикально перед собой. 1-2- | 6-7 раз темп, | Посмотреть в обруч! | |

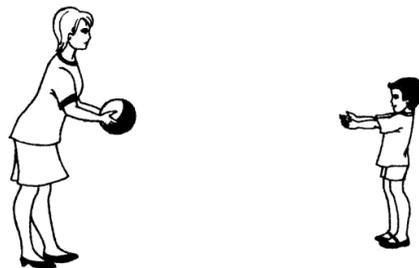
| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>обруч вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3-4-и.п.; 5-6 - тоже с левой ноги.</p> <p>«Положи – возьми»</p> <p>И.п.6 широкая стойка, обруч вверх над головой. 1-2-наклониться вперед, положить обруч на пол; 3-4-и.п.: 5-6- наклониться вперед, взять обруч 7-8- и.п.</p> <p>«Повернись - посмотри!»</p> <p>И.п.: сидя на полу, ноги скрестно, обруч вертикально перед собой в согнутых в руках. 1-2-повернуться влево, выпрямляя руки; 3-4-и.п. Тоже выполнить вправо.</p> <p>«Тянем – потянем!»</p> <p>И.п.: лежа на спине, обруч в</p> | <p>медленный</p> <p>6-7 раз, темп средний</p> <p>3-4 раза в каждую сторону, темп средний</p> <p>6-7 раз, темп</p> | <p>Наклон – выдох! Исходное положение – вдох! Колени не сгибать.</p> <p>При поворотах произносим: «Вправо!» («Влево!»), смотрим в обруч.</p> <p>Подтягивая ноги к груди, произносим: «Тянем-потянем!». Спина и руки прямые.</p> | |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>горизонтальном положении на груди, удерживать двумя руками за середину. 1-2-согнуть ноги в коленях, поставить стопы на край обруча, подтянуть ноги ближе к груди; 3-4- и.п.</p> | <p>средний</p> | | |
| <p>«Прогнись – не ленись!» И.п.: стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче. 1-2 – поднять правую руку, левую ногу 3-4- и.п. Тоже левой рукой и правой ногой.</p> | <p>5-6 раз, темп средний</p> | <p>Смотрим вперед, удерживаем равновесие.</p> | |
| <p>«Впрыгни – выпрыгни» И.п.: о.с., обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу, то-же в противоположную сторону.</p> | <p>2 круга в одну сторону, 2 круга в другую, темп произвольный.</p> | <p>Энергично отталкиваемся и легко приземляемся на полусогнутые ноги!</p> | |
| <p>«Потянись, не ленись, выдохни, потрудись!» 1-2- обруч вверх; 3-4 –и.п.</p> | <p>6 раз</p> | <p>Руки вверх – вдох! И.п.- выдох!</p> | |
| <p>Перебрасывание мяча в парах.</p> | <p>3 раза</p> | <p>Родитель выполняет с ребенком. Указание о выборе удобного способа перебрасывания. Напоминание правил ловкого перебрасывания мяча (контролировать глазами полет мяча, выполнять мягкий хват, распределять мышечную силу, делать бросок,</p> | |

Запрыгивание на возвышение
(25см)

Зрета

соразмеря его бросок с расстоянием)



Энергично отталкиваемся, делаем взмах руками и мягко эластично приземляемся

