

**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**

**18.05.2020-понедельник**

**21.05.2020-четверг**

**Уважаемые родители!** на этой неделе мы с Вами будем

**Цель:**

Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

**Задачи:**

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- развивать подвижность пальцев рук и глаз;
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта;
- воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

<p>Понедельник 18.05.2020 Четверг 21.05.2029</p>	<p><b>Физическое развитие</b></p>	<p><b>Цель:</b> Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности. <b>Задачи:</b> -способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;  -формировать и</p>	<p><b>Оборудование:</b> скамейка, массажные мячи, массажная дорожка. <b>Оздоровительные технологии:</b> элементы дыхательной гимнастики, профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.</p>	<p><b>Ход занятия:</b> <b>Родитель:</b> Хочу пригласить тебя совершить со мной увлекательное путешествие. а куда мы узнаем, отгадав загадку. <i>В нем соленая вода</i>  <i>По воде плывут суда.</i>  <i>Волны. ветер на просторе</i>  <i>Чайки кружатся над (морем)</i>  Мы отправимся в морское путешествие, опустимся с тобой на дно морское и познакомимся с обитателями моря. Ну что, готов? Тогда в путь!  <u><i>Занимательная разминка.</i></u> Из веселых ручейков в гости к морю поплывем - Ходьба на носках, руки вверх.  Ручеёк звенит, журчит- Ходьба на пятках, руки на поясе.</p>	<p>У детей развит познавательный интерес. Знают, первые весенние цветы, узнают их на картинках.</p>
--	-----------------------------------	--	---	--	---

		<p>закреплять навык правильной осанки;</p> <p>-развивать подвижность пальцев рук и глаз;</p> <p>-ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>-развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;</p> <p>-развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта;</p> <p>-воспитать осознанное</p>		<p>Скачут капли-капитошки, поднимайте выше ножки- Бег с захлестыванием ног</p> <p>Ручеек быстро, весело бежит.</p> <p>Бег с изменением направления.</p> <p>Обычная ходьба с упражнениями для рук (руки в стороны, вверх, в стороны,вниз-2 раза).</p> <p>Вот уже течет река , широка и глубока</p> <p>К морю подбирается , шире разливается</p> <p>Ходьба змейкой по массажным дорожкам.</p> <p>Вот перед нами и море, волны бушуют, шумят на просторе</p> <p>Ходьба с изменением направления в разные стороны.</p> <p><u>Гимнастика для глаз.</u></p> <p>Следим за движениями рыбки. (У родителя в руках красочная рыбка)</p> <p>Заборчик» (Глаза вверх, вниз).</p> <p>«Стрельба глазами» (Водим глазами вправо, влево).</p> <p>«Совёнок» (Вращаем глазами по часовой</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.</p>		<p>стрелке, «рисуя в пространстве» максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки)</p> <p>«Мотылёк» (Глаза закрываем, открываем)</p> <p><b>Родитель:</b> Открываем глаза. Вот мы и оказались на дне морском.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u></p> <p><u>(каждое упражнение выполняется 6-7 раз)</u></p> <p>1. «Водоросли»</p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища,</p> <p>1 – наклон туловища вправо; 2 – и. п.</p> <p>3 –наклон туловища влево;4 – и. п.</p> <p>Он на дно сейчас прилег многоножка (осьминог)</p> <p>2. «Осьминог»</p> <p>И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны</p> <p>1-3–наклон вперед, коснуться руками пола, на счет 2-4-и.п.</p>	
--	--	---	--	---	--

				<p>Он фонтанчики пускает, себе спину поливает</p> <p>3. «Рыба-кит»»</p> <p>И.п.- ноги на ширине стопы, руки в стороны</p> <p>1-3 присели, руки сомкнули,2-4- встали, руки разомкнули, взмахнули-выпустили фонтанчик</p> <p>Крепкий панцирь, ей как дом</p> <p>Жить удобно в доме том</p> <p>4. «Морская черепаха»</p> <p>И.п. сидя на полу, ноги вместе, носочки вытянуты, руки приняли упор сзади</p> <p>1.-3 колени подтянуть к животу, руками обхватить колени, голову опустить. 2- 4 ноги врозь, руки в стороны . Повторить 6 раз.</p> <p>Глубоко на дне она, словно на небе видна</p> <p>Но не светит и не греет, потому что не умеет</p> <p>6. «Морская звезда» (прыжки)</p> <p>И. п. – о.с.1-3 прыжком ноги врозь, хлопок над головой</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>2-4 прыжком ноги вместе, руки вниз вдоль туловища</p> <p>Ходьба и прыжки - чередование</p> <p>6.«Волны шипят»</p> <p>Воздух мы морской вдохнем Дышим носом, а не ртом. И.п. – о.с, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).</p> <p><u>Основные виды движения</u></p> <p>Постоянно убегает, всех чернилами пугает</p> <p>1. «Каракатица»</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками вперед.</p> <p>Совершенствовать функцию координации. Следить за осанкой</p> <p>На лошадку так похожа, А живет-то в море тоже. Вот так рыбка! Скок да скок — Прыгает морской...</p> <p>2. «Морской конек»</p> <p>Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке , руки на поясе,</p>	
--	--	--	---	--

				<p>спрыгивая с скамейки на согнутые две ноги, руки вперед.</p> <p>Совершенствовать функцию равновесия. Держать ровно спину.</p> <p><u>Подвижная игра "Удочка"</u></p> <p><u>Игра – релаксация «На берегу моря»</u></p> <p><u>Ход игры:</u> дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза. Водящий (взрослый) включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно эту картинку, «ощутить» ее.</p> <p>Ребята славно потрудились Реснички опускаются, Глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышим легко, ровно глубоко. Снится вам один замечательный сон. В этом сне вы видите море с прозрачной голубой водой. Через толщу можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, медуз и веселых дельфинов. Мы хорошо отдохнули, набрались сил. Мы делаем глубокий вдох и открываем глаза. На наших лицах добрая и веселая улыбка.</p>	

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!**

**НЕ ЗАБЫВАЕМ ФОТО И ВИДЕО!!!**