

**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**  
**19.05.2020-вторник**  
**21.05.2020 - четверг**

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

**Цель:**

Формирование потребности в двигательной активности, совершенствование физических качеств дошкольников.

**Задачи:**

- формировать умение действовать с мячом;
- закрепить передачу мяча двумя руками от груди в парах, ловле мяча после отскока о пол, отбивании мяча о пол; совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы;
- развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку и глазомер;
- способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений;
- поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность.

Вторник 19.05.2020  Четверг 21.05.2020	<b>Физическое развитие</b>	<b>Цель:</b> Формирование потребности двигательной активности,	<b>Оборудование:</b> мяч. <b>Оздоровительные технологии:</b> элементы дыхательной	<b>Ход занятия:</b> <b>Родитель:</b> Я хочу загадать тебе загадку:  <i>"Я весёлый, озорной,</i>	У детей развит познавательный интерес. Знают, первые весенние цветы, узнают их на картинках.
--	----------------------------	---	--	---	--

	<p>совершенствование физических качеств дошкольников.</p> <p><b>Задачи:</b>  -формировать умение действовать с мячом;  -закрепить передачу мяча двумя руками от груди в парах , ловле мяча после отскока о пол, отбивании мяча о пол;  совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы;  -развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку и глазомер;  -способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости,</p>	<p>гимнастики, профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.</p>	<p><i>Круглый, красно-голубой.</i></p> <p><i>Я умею прыгать вскачь.</i></p> <p><i>Отгадайте , кто я?" (Мяч).</i></p> <p><b>Родитель:</b>  Правильно. Сегодня мы с тобой будем учиться бросать и ловить мяч разными способами, упражняться в отбивании мяча о пол, а так же узнаем много игр с мячом, в которые вы сможете играть на улице.  А как ты думаешь для чего нам нужно учиться играть в мяч?</p> <p><b>Ребёнок:</b>  Чтобы наши руки, были сильными; когда пойдём в школу будем играть в баскетбол, волейбол, футбол. Чтобы мы были ловкими и здоровыми.</p> <p><b>Родитель:</b>  Но для того чтобы начать упражнения с мячом нам необходимо размяться.</p> <p><b>Ходьба:</b>  на носках, руки вверх( подняться выше на носки, взгляд вперёд);  на пятках руки в стороны (вперёд не наклоняться, руки точно в стороны, лопатки свести);  на внешней стороне стопы руки на пояс</p>	
--	--	---	---	--

		<p>выносливости, координации движений;  -поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни  - воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность.</p>	<p>(идти по заданию).  <u>Бег:</u>  в медленном темпе ( дыхание не задерживать)  бег приставным шагом правым боком (руки расслабленные, полусогнуты в локтях, двигаться свободно)  то же левым боком,  бег с переходом на ходьбу.  <u>Выполнение дыхательного упражнения.</u>  «К нам залетел теплый ветерок».  Исходное положение - основная стойка.  Глубокий вдох носом, выдох - удлинненный со звуком «ха».</p> <p>«На нас подул холодный осенний ветер».  Исходное положение - основная стойка.  Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».</p> <p>Предлагаю размять руки и выполнить пальчиковую гимнастику .</p> <p><u>Проводится пальчиковая гимнастика "</u>  <u>Осень листья золотит"</u>.</p> <p>Осень листья золотит, ( Потирание ладони о ладонь. )</p> <p>Ветер ими шелестит. ( Пошевеливание раскрытыми пальцами.)</p> <p>Он с деревьев их разносит, ( Встряхивание</p>	
--	--	---	---	--

				<p>пальцами, опущенными вниз.)</p> <p>Поиграет, снова бросит. ( Дети делают два хлопка, разводят руки в стороны.)</p> <p>Вверх поднимет, закружит</p> <p>И на месте завертит. ( Круговые движения пальцами в воздухе, начиная с указательного.)</p> <p>То к земле прижмёт, погладит, ( Хлопки со сменой рук горизонтально.)</p> <p>Вдруг на веточку посадит. ( Сжать пальцы в кулаки.)</p> <p>Соберёт большую кучу, ( Скрестить пальцы рук, сжать.)</p> <p>Убежит и сядет в тучу. ( Раскрыть пальцы, поднять руки вверх.)</p> <p><u>ОРУ с малым мячом.</u></p> <p>1. " Мяч вверх": И. п. - ноги слегка расставлены мяч в правой руке внизу.</p> <p>- поднять прямые руки через стороны вверх - вдох , переложить мяч в левую руку ;</p> <p>- опустить руки вниз, занять И. п. выдох.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>Повторить 6 раз.</p> <p>2. "Повороты": И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. - повернуться вправо, руки за голову, переложить мяч в левую руку;  - вернуться в исходное положение;</p> <p>3 - 4 то же в другую сторону.</p> <p>Повторить 6 - 8 раз.</p> <p>3. "Наклоны": И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. - наклониться вперёд, переложить мяч внизу в левую руку, колени не сгибать;  - вернуться в исходное положение;</p> <p>3 - 4 то же в другую сторону.</p> <p>Повторить 6 - 8 раз.</p> <p>4." Уголок": И. п. - сидя, руки упор сзади, мяч зажат ступнями, ноги прямые.  - поднять прямые ноги вверх под углом, держать мяч ступнями, руки не сгибать;  - занять И. п.</p> <p>Повторить 5 - 6 раз.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>5. "Мостик": И. п. - сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях, мяч зажат коленями.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- поднять живот вверх, мяч держать коленями;</li></ul> <p>- вернуться в исходное положение;</p> <p>Повторить 5 - 6 раз.</p> <p>6. "Перекаты" : И. п. - сидя на полу "По - турецки", мяч на полу.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- прокатить мяч правой рукой назад - вправо;</li><li>- переложить мяч сзади в левую руку, прокатить мяч левой рукой вперёд;</li></ul> <p>то же в левую сторону.</p> <p>Повторить 6 - 8 раз</p> <p>7. "Прыжки": И. п. - ноги вместе, мяч в обеих руках .</p> <p>1 - 2 Прыжки ноги врозь - ноги вместе.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>9. " Дыхательное упражнение": И. п. ноги слегка расставлены мяч в правой руке внизу.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- поднять прямые руки через стороны вверх</li><li>- вдох , переложить мяч в левую руку -</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				<p>выдох;</p> <p><i>Проводится подвижная игра "Играй, мяч не теряй".</i></p> <p>Выполняют задание : броски мяча вверх одной рукой - ловля двумя руками, удары пол одной рукой ловля двумя. После сигнала ,должен как можно быстрее поднять мяч вверх.</p> <p>Игра проводится 3 раза.</p>	

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!**

**НЕ ЗАБЫВАЕМ ФОТО И ВИДЕО!!!**