

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

25.01.2021-понедельник

28.01.2021-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:

- закреплять знания детей о зиме, зимних явлениях;
- обеспечить высокую двигательную активность;
- создать атмосферу положительного эмоционального настроения.

<p>Понедельник 25.01.2021</p> <p>Четверг 28.01.2021</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Цель: Укрепление, сохранение физического психического здоровья детей.</p> <p>Задачи: - закреплять знания детей о зиме, зимних явлениях; - обеспечить высокую двигательную активность; - создать атмосферу положительного эмоционального настроения.</p>	<p>Оборудование: «снежки» - муляжи ; мячи; дорожка для профилактики плоскостопия; вырезанный по детально снеговик – 1 ком, 2 ком, 3 ком, ведро, морковка, глаза.</p> <p>Оздоровительные технологии: элементы дыхательной гимнастики, профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.</p>	<p>Родитель: У нас на дворе зима. Посмотри в окно: деревья стоят белые, укутанные снегом, метель намела сугробы. Даже пение птиц сейчас не слышно. Зимушка-зима принесла морозы, зимние забавы и игры. Вот и мы сегодня будем веселиться и играть.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Сегодня мы отправимся на прогулку в зимний лес, где нас ждут веселые игры.</p> <p>Направо! Шагом, марш!</p> <p>-Зашагали наши ноги по заснеженной дороге. (ходьба).</p> <p>-Замела зима все дороги, все пути Ни проехать, ни пройти. (ползание на низких четвереньках).</p> <p>-Мы на саночки садимся И под горку быстро мчимся. (передвижение на ягодицах вперед).</p> <p>-Тут снежинки, там снежинки,</p>	<p>У детей развит познавательный интерес. Знают о зиме, зимних явлениях.</p>
---	-----------------------------------	--	---	---	--

				<p>Белые пушинки. Ловим пушинки.</p> <p>(ходьба, с хлопком над головой (игро- ритмика).</p> <p>-А теперь перед нами сугробы</p> <p>Поднимаем повыше ноги.</p> <p>(ходьба с высоким подниманием бедра).</p> <p>-Начался снегопад,</p> <p>Снегу каждый очень рад.</p> <p>Побежим ловить снежинки,</p> <p>Побежим ловить пушинки.</p> <p>(легкий бег).</p> <p>-Снегу много под снежком</p> <p>Лед блестит не смело.</p> <p>Заскользили мы по льду</p> <p>Ловко и умело.</p> <p>(боковой галоп)</p> <p>-Вперед, бегом марш! (легкий бег)</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>-Шагом марш! (ходьба)</p> <p>3.Восстановление дыхания: «Подышим морозным воздухом»</p> <p>Долгий вдох через нос.Продолжительно выдыхаем: «ха-ха» (3 раза).</p> <p><i>Выполнение общеразвивающих упражнений.</i></p> <p>1.«Белоснежная зима, снова в гости к нам пришла»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1-хлопок перед собой, руки прямые вперед; 2-хлопок за спиной; 3-4-тоже; (4 - 6 раз).</p> <p>2. «Как трянула рукавом, всё засыпала снежком»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз – поочередное поднятие рук.</p> <p>3. «Вьюга завела пути, не проехать ни пройти»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе – вдох. 1-2-наклон вперед, достать руками носки ног – выдох; 3-4-и. п. (6-8 раз).</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>4. «Вьюга – белая юла, землю снегом замела»</p> <p>И. п.: о. с., руки вниз. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3-4 раза) и тоже влево.</p> <p>5. «Дует ветер ледяной, вьётся кружит снежный рой»</p> <p>И. п.: 1-4-выполнять «пружинку» (полуприседания, одновременно руки вперед-назад. Пауза(4 -6) раз.</p> <p>6. «От мороза не дрожим, от мороза убежим»</p> <p>И. п.: о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки; темп средний. На счет 1-10-бег на месте, далее на счет 1-8-спокойная ходьба на месте. Повторить 3-4 раза</p> <p><i>Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»</i></p> <p><i>Основная часть:</i> Ребёнок выполняет упражнения: «Вот какие мы сильные». На одной стороне зала лежат большие мячи («снежные колобки»). На расстоянии 5-7 шагов проведена линия, ребёнок которые стоят</p>	
--	--	--	--	--

			<p>за ней. По сигналу онбежит к мячам, собирает мячи, стараясь взять побольше и несёт к линии.</p> <p>«Снежный тоннель». Ребёнок проползает по тоннелю.</p> <p>- Игра «Снежки» - дети делятся на две команды, находятся по обе стороны площадки; по сигналу перекидывают «снежки» - муляжи, на чьей стороне зала окажется меньше снежков, та команда и выиграла.</p> <p>«Собери снеговика» - чья команда соберёт быстрее снеговика.</p> <p><i>Подвижная игра «Два мороза».</i></p> <p>На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз - Красный нос и Мороз Синий нос. Они обращаются к играющим со словами:</p> <p>Мы – два брата молодые, Два Мороза удалые, Я Мороз - красный нос,</p>	
--	--	--	--	--

				<p>Я мороз - синий нос, Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься? Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! И начинают перебегать из одного города в другой. Морозы их ловят. <i>Заключительная часть.</i> Игра малой подвижности: «Вьюга волнуется раз» - родитель с ребёнком произносит слова «Вьюга волнуется раз, вьюга волнуется два, вьюга волнуется три – снежная фигура замри!» - ребёнок делает фигуру. РЕЛАКСАЦИЯ. Родитель: Мы сегодня веселились и играли, и резвились. А сейчас уже пора, отдохнуть нам. <i>Ребёнок расслабляется под звучание спокойной музыки.</i></p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>«Пробуждение» происходит под звучание бубенчика:</p> <p>Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.</p> <p>Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.</p> <p>Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.</p> <p>Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.</p> <p>Дети встали, потянулись и мне улыбнулись,</p> <p>С Зимуськой - зимой попрощались.</p> <p>В какие игры мы играем зимой? Какие игры тебе больше всего понравились?</p> <p>Ты был сегодня молодец! Здоровый, весёлый, всё у тебя получалось!</p>	
--	--	--	---	--

--	--	--	--	--	--

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!