

**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**

**26.01.2021-вторник**

**28.01.2021 - четверг**

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

**Цель:**

Укрепление и сохранение здоровья детей, через физкультурное занятие.

**Задачи:**

Способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Обучать детей прыжкам в обруч, расположенный на высоте 20 см. от пола.

Развивать ловкость в упражнениях с мячом, развивать силовые качества, мелкую моторику, чувство ритма, формировать ритмичный вдох и глубокий выдох.

Прививать потребность заботиться о своем здоровье.

<p>Вторник 26.01.2021</p> <p>Четверг 28.01.2021</p>	<p><b>Физическое развитие</b></p>	<p><b>Цель:</b> укрепление и сохранение здоровья детей, через физкультурное занятие</p> <p><b>Задачи:</b> способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия, обучать детей прыжкам в обруч, расположенный на высоте 20 см. от пола, развивать ловкость в упражнениях с мячом, развивать силовые качества, мелкую моторику, чувство ритма, формировать ритмичный вдох и глубокий выдох, прививать потребность заботиться о своем здоровье.</p>	<p><b>Оборудование:</b> скамейка гимнастическая 2, обруч малый 2 шт. 4 куба, мяч баскетбольный, дуги 2 шт., 2 снежинки синего и белого цвета.</p> <p><b>Оздоровительные технологии:</b> элементы дыхательной гимнастики, профилактика плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.</p>	<p><b>Ход занятия:</b> <i>1. Вводная часть</i></p> <p><b>Родитель:</b> Сегодня я хочу пригласить тебя на лесную снежную полянку и устроить зимние забавы. Ты согласен?</p> <p>Ребёнок выполняют задания в соответствии с текстом:</p> <p>Мы шагаем, мы шагаем, кверху руки поднимаем на носочках все шагаем (ходьба на носках, руки подняты вверх)</p> <p>За спину руки заведем И на пяточках пойдём (ходьба на пятках, руки за спиной)</p> <p>Мы шагаем по сугробам, По сугробам крутолобым. Поднимай повыше ногу,</p> <p>Проложи себе дорогу (ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе)</p> <p>Мы несколько не устали,</p> <p>Быстро змейкой побежали ( бег «змейкой»).</p>	<p>У детей развит познавательный интерес. Знают зимние забавы.</p>
---	-----------------------------------	--	---	--	--

				<p>Сыплет белый снежок, Все деревья в инее, Мы на лыжах покатались В это утро зимнее. (упр-е на дыхание «лыжники». Ребёнок выполняет вдох через нос, затем на выдохе произносят «ш-ш-ш».)</p> <p><b>Родитель:</b> Берём мяч, давай представим, что это у нас снежные комки.</p> <p><i>2. Основная часть:</i> Комплекс общеразвивающих упражнений «Снежный ком» (с большим мячом)</p> <p>1. «Подними снежный ком»</p> <p>И. П.: о. с., мяч в опущенных руках</p> <p>1- поднять мяч над головой, одновременно отставить правую ногу назад на носок (вдох); 2- вернуться в и. п. (выдох); 3-4- тоже с левой ноги. (по 4 раза в каждую сторону)</p> <p>2. «Покажи ком соседу»</p> <p>И. П. широкая стойка, мяч в опущенных руках</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>1-вынести мяч в перед; 2- поворот туловища вправо; 3-4- вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. «С комом приседай»</p> <p>И. П.: узкая стойка, мяч в опущенных руках</p> <p>1-присесть, вынести мяч вперед; 2-вернуться в и. п. ; 3-4-повторить то же. Повторить 6-7 раз.</p> <p>4. «Чей ком выше»</p> <p>И. П.: сидя на полу, ноги врозь, руки с мячом над головой</p> <p>1-наклониться к правой ноге, коснуться мячом носка ноги (вдох); 2-вернуться в и. п. (выдох); 3-4- то же к левой ноге. Повторить по 3-4 раза.</p> <p>5. «Не урони»</p> <p>И. П.: лежа на полу на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки вдоль туловища; 1-</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>поднять прямые ноги, удерживая мяч; 2-вернуться в и. п. Повторить 6-7 раз.</p> <p>6. «Круглый ком»</p> <p>И. П.: лежа на полу на животе, мяч в вытянутых руках.</p> <p>1-поднять прямые руки и ноги, прогнуть спину; 2-вернуться в и. п. Повторить 6-7 раз</p> <p>7.«Прыгай выше!»</p> <p>И. П.: стоя на одной ноге, удерживая мяч одной рукой, другая рука на поясе.</p> <p>Прыжки на месте на правой (левой ноге) в чередовании с ходьбой. Выполнить 10-12 прыжков в чередовании с ходьбой, повторить 2-3 раза.</p> <p>8. Упражнение на дыхание</p> <p>И. П.: о. с., мяч в опущенных руках.</p> <p>1-поднять мяч вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок (вдох); 2-вернуться в и.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>п. (выдох); 3-4 то же. Повторить 5-6 раз.</p> <p><i>Основные виды движений:</i> <b>Родитель:</b> Зимние забавы начинаем, ком на прочность проверяем</p> <p>И на место убираем.</p> <p>1. Отбивание мяча в ходьбе одной рукой</p> <p>2. Ходьба в полном приседе под дугами, руки на коленях</p> <p><b>Родитель:</b> Зимние забавы продолжаем, по снежному лабиринту пролезаем.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки (ноги прижаты к скамейке, следить за захватом)</p> <p><b>Родитель:</b> На санках быстро проезжаем.</p> <p>4. Прыжки в обруч и из обруча, расположенного на высоте</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>20см. от пола (инструкция: мягко пружинить ногами)</p> <p><b>Родитель:</b> А потом скок-поскок перепрыгнем мы сугроб.</p> <p><i>Подвижная игра:</i> «Снежинки, ветер и мороз» (с использованием ориентиров – «снежинок») Игра носит соревновательный характер. Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова:</p> <p>Холодные снежинки, прозрачные снежинки</p> <p>Сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!»</p> <p>По сигналу «Ветер!» все разбегаются в рассыпную. По сигналу «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая вперед построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>большее количество очков.</p> <p><i>3 Заключительная часть.</i></p> <p><b>Родитель:</b> Посмотри, как загрустил снеговик на поляне (обращает внимание детей на снеговика, который стоит на поляне). Давай слепим ему друзей, чтобы было веселей. (массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Снеговик»).</p> <p>1-2,1-2, лепим мы снеговика (имитируют лепку снежка)</p> <p>Мы покатаем снежный ком</p> <p>Кувырком, кувырком (проводят кончиками пальцев от середины лба до подбородка)</p> <p>Мы его слепили ловко (массируют щеки кончиками пальцев)</p> <p>Вместо носа есть морковка (массируют указательными пальцами крылья носа)</p> <p>Вместо глазок угольки (массируют надбровные дуги)</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>Руки-веточки нашли (трут ладони друг о друга)</p> <p>А на голову ведро (массируют указательным и средним пальцем биологически активные точки возле ушей)</p> <p>Посмотрите вот оно! (кладут ладони на голову и качают головой)</p> <p>1-2-3-4-5 будем игры завершать.</p> <p><i>Игра на внимание «Тропинка, снежинка, сугроб»</i></p> <p>По сигналу «тропинка» ходьба. По сигналу «снежинка» кружатся на месте, по сигналу «сугроб» приседают.</p> <p><b>Родитель:</b> А чем мы сегодня с тобой занимались, а что тебе больше всего понравилось, а как ты считаешь что у тебя получилось, а что нет?</p> <p>Молодец ты сегодня хорошо занимался.</p>	
--	--	--	--	---	--

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

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!**