**Рекомендации родителям по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

**с дошкольниками на время карантина с 30.11 -6.12.2021г**

**Младшая группа (3-4года)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Структура занятия** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Ходьба и бег** | **Основные виды движений** | | **Игра малой подвижности** |
| **Общеразвивающие упражнения** | **Упражнения на равновесие, прыжки, метание, подвижная игра** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Упражнять в ходь­бе и беге врассып­ную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прока­тывании мяча; за­креплять умения ходить змейкой, прыгать с неболь­шой высоты; учить сохранять устойчи­вое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер | Ходьба и бег в ко­лонне по одному с останов­кой по сиг­налу, врас­сыпную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой | ОРУ с платочком:   1. И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поя­се. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели»)   и вернуться в и. п.   1. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой. 2. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуть­ся в и. п. 3. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять впе­ред, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой. 5. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.   И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развер­нуться, опять прыгнуть вперёд через платочек и т. д, чередуя с ходьбой на месте | Равновесие: ходьба по доске (ши­рина доски 20 см). Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (вы­сота скамейки 20 см). Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5 м); отбивание мяча о пол.  Лазание: подлезание под дугу (вы­сота дуги 40 см) на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и кот» | «Через ручеек» |

**Средняя группа (4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Структура занятия** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Ходьба и бег** | **Основные виды движений** | | **Игра малой подвижности** |
| **Общеразвивающие упражнения** | **Упражнения на равновесие, прыжки, метание, подвижная игра** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком | Ходьба на но­сочках, руки вверх, на пят­ках, «муравь­ишки», «обезь­янки», с раз­ведением нос­ков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходь­ба; прыжки на двух ногах, бег, бег спи­ной вперёд | ОРУ с мячом среднего размера:   1. И. п.: о. с. - руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и пой­мать обеими руками. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вер­нуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклонить­ся вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вер­нуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его 2 руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой ру­ке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п.   И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой | Равновесие: ходьба по веревке, при­ставляя пальцы одной ноги к пятке дру­гой ноги.  Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Метание: катание мяча в парах из раз­ных положений (сидя, стоя); перебрасы­вание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от по­ла 40-50 см).  Подвижная игра «Цветные автомоби­ли | «Ехали — ехали...» (игра на ко­ординацию речи) |

**Старшая группа (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Структура занятия** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Ходьба и бег** | **Основные виды движений** | | **Игра малой подвижности** |
| **Общеразвивающие упражнения** | **Упражнения на равновесие, прыжки, метание, подвижная игра** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании | Ходьба на нос­ках, руки на поя­се; на пятках; гу­синым шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полу­приседе, «слони­ки», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, впе­рёд, на поясе); подскоки; лёгкий бег; бег в среднем темпе | ОРУ с обручем:   1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками. 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой ру­кой. То же левой рукой. 4. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пят­ками.   И. п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходь­бой | Равновесие: ходьба по скамейке с пе­решагиванием через кубики, постав­ленные на расстоянии двух шагов ре­бёнка (высота скамейки 25 см). Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на рас­стояние 5 м.  Метание: бросание мяча о стену и лов­ля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных по­ложениях (стоя, сидя) различными спо­собами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).  Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед со­бой головой мяч; перелезание через верх стремянки.  Подвижная игра «Охотники и зайцы» | «Летает - не летает» |

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Структура занятия** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Ходьба и бег** | **Основные виды движений** | | **Игра малой подвижности** |
| **Общеразвивающие упражнения** | **Упражнения на равновесие, прыжки, метание, подвижная игра** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Развивать гла­зомер, умение бросать мяч друг другу в па­рах через волей­больную сетку, ловкость, силу, быстроту реак­ции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упраж­нять в равнове­сии, в прыжках на одной ноге через обруч; за­креплять умение выполнять ос­новные виды движений в бы­стром темпе | Ходьба на носках; на пятках; в полу­приседе; с поста­новкой одной ноги на пятку, другой на носок;«крабики»; «слоники»; с раз­ведением носков врозь; в полупри­седе; обычная ходьба; боковой галоп; дыхатель­ные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); дыха­тельные упражне­ния (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежин­ку с руки»); лёгкий бег; быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперёд; с заданиями (с раз­бега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изме­нением направле­ния движения по свистку (2-3 разаj | ОРУ с гантелями:   1. И. п.: о. с., руки с гантелями около плеч. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., под­нять оба плеча, вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок в сторону, вернуться в и. п. То же с другой ногой. 3. И. п.: полуприсед, ноги на ширине плеч, гантели на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. 4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. По­вернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону, вер­нуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, гантели в согнутых в локтях руках. Вращать согнутыми руками вперёд, назад. 6. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой. 7. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, кос­нуться носка гантелей в правой руке, вернуться в и. п. То же ле­вой ногой и рукой. 8. И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантеля­ми на полу за головой. Поднять правую ногу вверх, коснуться гантелей в правой руке носка ноги, вернуться в и. п.   То же левой ногой и рукой.   1. И. п.: лёжа на животе, руки с гантелями вытянуты впереди, го­лова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотянуться до носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой   и рукой.  И. п.: о. с., гантели на полу. Прыгать на двух ногах с продви­жением вправо, влево, чередуя с ходьбой на месте | Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. Прыжки друг за другом на од­ной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча). Метание: броски мяча через во­лейбольную сетку в парах. Лазание: залезание на гимна­стическую стенку и спускание с её противоположной стороны с переходом с пролёта на пролёт по диагонали. Подвижная игра «Салки» | «Добрые слова» |