|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная деятельность по физической культуре (плавание).  Гороховой М.П., Инструктора ФИЗО | |
| Возрастная группа | Рекомендуемые упражнения и игры с 13 апреля по 17 апреля 2020года (занятие №60, №61) |
| Младший дошкольный возраст 3-4 года | **Гимнастика с хлопками на суше :**   1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч руки на поясе. Поочередные наклоны в стороны, хлопнуть по ноге. 3. Исходное положение: ноги на ш. ст., руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши. 4. Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, упор руками за спиной. Поджать ноги к груди, хлопнуть в ладоши. 5. Прыжки на 2-х ногах, руки на поясе.   **Подвижная игра дома: Пузырь**  **Описание игры**: Вместе с детьми берёмся за руки, образуя круг, начинаем «надувать пузырь»: делают вдох через нос, выдыхают со звуком «с», при этом все делают шаг назад, будто пузырь увеличился. Эти действия повторяются до тех пор, пока круг не увеличивается до максимальных размеров. Затем все идут по кругу,читая: Надувайся, пузырь, надувайся, большой, Оставайся такой, да не лопайся.  **Взрослый** говорит хлопая в ладоши: «Хлоп! Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, сбегаются в центру. Игра повторяется с начала. |
| Средний дошкольный возраст 4-5 лет | * 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки к груди, вверх, к груди, вернуться в исходное положение   2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, лежат на плечах. Поднять руки вверх, наклониться в правую сторону, вернуться в исходное положение. Тоже в левую сторону   3. Исходное положение: руки на поясе.   Присесть, руки развести в стороны, спина прямая, вернуться в и. п.   * 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки согнутые в локтях прижаты к груди. Наклониться вперед, пальцами коснуться носков ног, колени не сгибать, вернуться в исходное положение.   2. Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. Выпрямить руки вперед, прогнуться, вернуться в исходное положение   6.Прыжки  **Подвижная игра дома:** **С кочки на кочку**  Ход игры: Игроки стоят на одной стороне комнаты. На полу раскладываются обручи на расстоянии 20см друг от друга. По сигналу игроки стараются перепрыгнуть по обручам на другую сторону. Правила: Переход на другую сторону игроки выполняют по одному. Варианты: Можно использовать дощечки, плоские круги (диаметром 35-40см) |
| Старший дошкольный возраст 5-6 лет | * + 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки к груди, вверх, к груди, вернуться в исходное положение.     2. Исходное положение: ноги на ширине плеч., руки согнуты в локтях, лежат на плечах. Поднять руки вверх, наклониться в правую сторону, вернуться в исходное положение. Тоже в левую сторону.     3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях. Поворот туловища в правую сторону, мах правой рукой назад, вернуться в и.п., гоже в левую сторону.     4. Исходное положение: руки на поясе.   Присесть, руки развести в стороны, спина прямая, вернуться в исходное положение.   * + 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки согнутые в локтях прижаты к груди. Наклониться вперед, пальцами коснуться носков ног, колени не сгибать, вернуться в исходное положение.   Исходное положение: лежа на спине, руки над головой. Поднять ноги согнутые в колене к груди, обхватить колени руками, вернуться в исходное положение.  **Подвижная игра дома:** **Совушка**  Ход игры: Играющие свободно располагаются по комнате . В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова».Взрослый говорит: «День наступает - все оживает». Все играющие свободно двигаются по комнате , выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д.  Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих. |
| Старший дошкольный возраст 6-7 лет | * + 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки к груди, вверх, к груди, вернуться в исходное положение.     2. Исходное положение: ноги на ширине плеч., руки согнуты в локтях, лежат на плечах. Поднять руки вверх, наклониться в правую сторону, вернуться в исходное положение. Тоже в левую сторону.     3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях. Поворот туловища в правую сторону, мах правой рукой назад, вернуться в и.п., гоже в левую сторону.     4. Исходное положение: руки на поясе.   Присесть, руки развести в стороны, спина прямая, вернуться в исходное положение.   * + 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки согнутые в локтях прижаты к груди. Наклониться вперед, пальцами коснуться носков ног, колени не сгибать, вернуться в исходное положение.   Исходное положение: лежа на спине, руки над головой. Поднять ноги согнутые в колене к груди, обхватить колени руками, вернуться в исходное положение.   * + 1. Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. Выпрямить руки вперед, прогнуться, вернуться в исходное положение.     2. Исходное положение: руки на поясе.   Поднять правую ногу назад, руки развести в стороны, удерживать равновесие, поменять ногу.  9.Ходьба на месте.  **Подвижная игра дома: У бабушки Меланьи**  Описание игры: игроки встают взрослый читает:  У Меланьи, у старушки, жили в маленькой избушке  (игрок стоят, держась за руки)  Семь сыновей, все без бровей (закрывают руками брови,  вот с такими глазами (делают «круглые глаза»,  Вот с такими ушами, вот с такими носами  (показывают большие уши, большие носы,  С такой головой, с такой бородой  (показывают большую голову, длинную бороду...  Ничего не ели, целый день сидели  (присаживаются на корточки и одной рукой подпирают подбородок, На неё глядели, делали вот так. (повторяют за взрослым движения ОРУ) |
| Упражнения для детей, которые можно делать дома | <https://www.u-mama.ru/read/obaby/child-sport/7805-uprajneniya-dlya-detey-kotorye-mojno-delat-doma.html> |