|  |
| --- |
| Образовательная деятельность по физической культуре (плавание).Гороховой М.П., Инструктора ФИЗО |
| Возрастная группа | Рекомендуемые упражнения и игры с 6 апреля по 10 апреля 2020года (занятие №58, №59) |
| Младший дошкольный возраст 3-4 года | Разминки на суши: ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием колена, наклоны вперед, в стороны, приседания, прыжки, бег на месте.(2-3 мин.)Упражнять детей в умении мягко приземляться при выполнении цепи прыжков в высоту, энергично отталкиваясь ногами.Игра «Весенние листочки» Присесть, со словами распускаются весенние листочки, медленно встать на носочки, потянуться и поднять руки вверх. Развивать у детей равновесие. Идти по краю ковра на носочках руки вверху(10 секунд).Игра «Быстрее к своему флажку». Установить любой предмет в комнате. Под музыку ребенок передвигается любым способом по периметру комнаты, при остановке музыки, ребенок должен быстро подбежать к обозначенному месту. Игра: «День и ночь» День - дети прыгают, ночь - приседают.Игра: «Мы топаем ногами», выполнять движения в соответствие с текстом. Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, качаем головой. И бегаем кругом.По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону. **Видеоролик "А вы закаливаете детей дома?"**   <https://www.youtube.com/watch?v=6aEP16IuglE&feature=youtu.be> |
| Средний дошкольный возраст 4-5 лет | Разминка на суше: ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием колена, наклоны вперед, в стороны, приседания, прыжки, бег на месте.(3-4 мин.)Упражнять детей броску мяча в цель одной рукой снизу (обозначить условно место, куда необходимо выполнить бросок). Прыжки в длину с места (рекомендуем выполнять прыжки выполнять в спортивной обуви).Игра:«Мы топаем ногами», выполнять движения в соответствии с текстомМы топаем ногами.Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем.Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.) И бегаем кругом, И бегаем кругом.По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.Упражнять в беге со сменой направления. (Бег от одного края ковра к другому. Можно установить ориентиры в противоположном направлении).Прыжки с продвижением вперёд. (Прыгает зайка)**Видеоролик "А вы закаливаете детей дома?"**   <https://www.youtube.com/watch?v=6aEP16IuglE&feature=youtu.be> |
| Старший дошкольный возраст 5-6 лет | Для разминки: ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием колена, наклоны вперед, в стороны, приседания, прыжки, бег на месте. (4-5 мин.) Метание вдаль одной рукой малого мяча (любого малого предмета); прыжки в длину (сделать ориентир для прыжка на расстоянии 90-100см, рекомендуем выполнять прыжки выполнять в спортивной обуви).;Выполнять наклоны не сгибая ноги в коленях, дотянуться пальцами, ладонями до пола.Выполнять прокатывание мяча для сбивании цели (аналогично игре боулинг)Ползание по-пластунски (проползти по периметру комнаты) Перебрасывать мяч в парах (ловить мяч с захватом мяча с боков, не прижимая его к груди при ловле. )**Видеоролик "А вы закаливаете детей дома?"**   <https://www.youtube.com/watch?v=6aEP16IuglE&feature=youtu.be> |
| Старший дошкольный возраст 6-7 лет  | Разминка на суше: ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием колена, наклоны вперед, в стороны, приседания, прыжки, бег на месте.(4-5 мин)Прыжки в длину (сделать ориентир для прыжка на расстоянии110- 130см), прыжки выполнять в спортивной обуви.Выполнять бросок малым мячом с целью сбивания предмета. Выполнять ползание по-пластунски.Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Взрослый держит ноги, ноги согнутые под углом 90градусов.(девочки 30 раз, мальчики 35 раз)Выполнять наклоны не сгибая ноги в коленях, дотянуться пальцами, ладонями до пола.**Видеоролик "А вы закаливаете детей дома?"**   <https://www.youtube.com/watch?v=6aEP16IuglE&feature=youtu.be> |