|  |
| --- |
| Образовательная деятельность по физической культуре (плавание).Гороховой М.П., Инструктора ФИЗО |
| Возрастная группа | Рекомендуемые упражнения и игры с 20 апреля по 24 апреля 2020года (занятие №62, №63) |
| Младший дошкольный возраст 3-4 года | **Разминка на суше:** Ходьба по комнате. Ходьба на носочках на пяточках -2 мин.1.И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, опустить (5 раз).2.И. п.: то же, руки за спиной. Присесть, коснуться паль­цами носков ног. Встать, вернуться в исходное положение (5 раз).3.И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каж­дую сторону).4.И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног (4 раза).5.И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).**Подвижная игра «Кошка и цыпленок»**Родитель притворяется спящей кошкой, а ребенок будет цыпленком. Когда кошка просыпается, она бежит за цыпленком, стараясь его догнать. Цыпленок «прячется» в домик. Надо чтобы кошка не догнала цыплёнка.**Игра «Перепрыгни»**Положите на полу длинную веревку или обруч. Покажите ребенку, как можно перепрыгивать через веревочку или впрыгивать и выпрыгивать из обруча. |
| Средний дошкольный возраст 4-5 лет | **Разминка на суше:** Ходьба по комнате. По сигналу родителя «Лягушки!» - ребенок приседает и кладет руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.Упражнения с мячом1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди.Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжкина двух ногах кругом, в обе стороны.**Подвижная игра «Сова»****C:\Users\User\Desktop\img13.jpg** |
| Старший дошкольный возраст 5-6 лет | **Разминка на суше** : Ходьба по комнате, ходьба с перешагиванием через кубики или через конструктор бег с перепрыгиванием через кубики.Упражнения с мячом(если нет мяча можно взять любой круглый предмет или сделать из бумаги).**1.**И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны;2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).**2.**И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед,положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс;3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).**3.**И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—З прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).**4.** И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..**5.** И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).**6.** И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу**.** Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).**7.** И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить З—4 раза).**Подвижная игра:** «Дотронься до шара»Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надувать можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.**Малоподвижная игра «Дождь, грибы и грибники»**Игроки - «грибы» присаживаются на корточки. Звучит спокойная музыка («идет дождь»), грибы медленно растут- игроки поднимаются. Музыка становится быстрой- грибы веселятся, танцуют.C:\Users\User\Desktop\c5017cb48edadfd672c15d102d9dfb80.jpgC:\Users\User\Desktop\c5017cb48edadfd672c15d102d9dfb80.jpgC:\Users\User\Desktop\c5017cb48edadfd672c15d102d9dfb80.jpg |
| Старший дошкольный возраст 6-7 лет | **Разминка на суше:** Ходьба и бег врассыпную по комнате.1. **1.**И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, ру­ки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
2. **2.**И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­роны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз).
3. **3.**И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки встороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
4. **4**.И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени разве­сти в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).
5. **5***.И.*п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь,руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет«1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.
6. **Подвижная игра «Ласточка и цапля»**

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнутся, чтобы получилась «ласточка». |
| Упражнения для детей, которые можно делать дома | <https://www.youtube.com/watch?v=zsmODnF3dW4><https://www.youtube.com/watch?v=sF0ODxwnwJ8> |