|  |
| --- |
| Образовательная деятельность по физической культуре (плавание).Гороховой М.П., Инструктора ФИЗО |
| Возрастная группа | Рекомендуемые упражнения и игры с 6 мая по 15мая 2020года 34 неделя |
| Младший дошкольный возраст 3-4 года | **Разминка на суше:** Загадка о жуке: «Ж-ж-ж.. .я на ветке сижу и звук «ж-ж-ж» твержу» Сегодня мы с вами будем жучками и погуляем по полянке. Ходьба, на носках, пятках ,лёгкий бег со сменой темпа,ходьба,1.«Смешные жучки». Стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Развести руки в стороны, спрятать за спину2.«Жучки греются на солнышке». Лёжа на спине, прямые руки на полу над головой. Повернуться на живот, повернуться на спину.3.«Жучки отдыхают». Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги верх, потрясти ими - и.п.4.«Жучки спрятались». Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, обхватить голову руками. Встать, выпрямиться5.Стоя, ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков на месте в чередовании с ходьбой**Игра «Жуки и синичка»:** жуки летают по полянке, а синичка их ловит. Пойманный выходит из игры. |
| Средний дошкольный возраст 4-5 лет | **Разминка на суше:** Ходьба на носоч­ках, руки вверх, в полупри­седе, руки вперёд, «обезь­янки», ходьба змей­кой; дыха­тельное уп­ражнение «Отдых выдохнуть). **1.**И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки вы­прямить (мяч от себя) и вернуться в и. п.2.И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, по­смотреть на него и вернуться в и. п.3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами.И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прока­тывать мяч вокруг себя вправо-влево. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.7.И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока.8.И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самое левой ногой.9.И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями.**Игра «Шел король по лесу»**Все берутся за руки и идут по кругу, произнося стихотворение и выполняя движения в соответствии с текстом:Шел король по лесу,По лесу, по лесу. (Идут по кругу, взявшись за руки.)Нашел себе принцессу,Принцессу, принцессу.Давай с тобой попрыгаем,Попрыгаем, попрыгаем. (Прыгают на двух ногах на месте.)И ножками подрыгаем,Подрыгаем, подрыгаем. (Выбрасывают прямые ноги вперед.)И ручками похлопаем,Похлопаем, похлопаем. (Хлопают в ладоши.)И ножками потопаем,Потопаем, потопаем. (Топают ногами на месте.) |
| Старший дошкольный возраст 5-6 лет | **Разминка на суше** : ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием колена, наклоны вперед, в стороны, приседания, прыжки, бег на месте.(4-5 мин.) Выполнять наклоны не сгибая ноги в коленях, дотянуться пальцами, ладонями до пола.Вращение обруча.начинать занятия с обручем надо натощак; встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч; время первого занятия - 5 минут;вращающие движения должно быть спокойным и ритмичным; после каждого сеанса вращения с обручем должно пройти не менее 2 часов до принятия пищи.Пролезания в обруч разными способами (боком, с опорой на руки, без помощи рук)C:\Users\USER\Desktop\материалы дистанционного обучения\media\image1.jpegВыполнение прыжка через препятствия (препятствием может быть подушка, если ребёнок легко справляется, то усложнением будет увеличение высоты препятствия). Игра «Паучки»Ребенок передвигается на низких четвереньках, взрослый прокатывает медленно мяч, паучок должен передвигаться так, чтобы не задеть мяч.**Игра «Паучки»**Ребенок передвигается на низких четвереньках, взрослый прокатывает медленно мяч, паучок должен передвигаться так, чтобы не задеть мяч.Перебрасывать мяч в парах (ловить мяч с захватом мяча с боков, не прижимая его к груди при ловле.)Прыжки в длину (сделать ориентир для прыжка на расстоянии 90­100см, рекомендуем выполнять прыжки в спортивной обуви).**Игра «Найди и промолчи»**Ребенок стоит лицом к взрослому.Он предлагает ему повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет.По сигналу родителя ребенок поворачиваются, открывает глаза и приступает к поискам спрятанного предмета. Ребенок нашел предмет подходит к родителю и говорит, что нашел. Если нашел правильно становится водящим, если нет продолжает искать. Дается 3 попытки. |
| Старший дошкольный возраст 6-7 лет | 1. **Разминка на суше** :Ходьба, ходьба в полуприседе, лёгкий бег, подскоки, ходьба
2. 1. «Сильные пожарные». Стоя, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. С силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки, и.п., то же, но руки в стороны.
3. 2. «Сматываем шланги, готовимся к выезду». Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклон вперёд, вращательные движения обеими руками перед грудью, и.п.
4. 3. «Вызов принят, поехали». Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтягивать поочерёдно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях.
5. 4. «Качаем воду». Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Наклон вправо, руки вверх, и.п. то же в другую сторону
6. 5. «Тушим пожар». Стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок». Поднимая руки вправо - вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону
7. 6. «Задание выполнено». Ноги скрестно, руки вниз. 10 подпрыгиваний, меня положение ног врозь - скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой.
8. «Пожар потушен». О.с. Руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох. Руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох.

**Игра «Дни недели»**Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.В понедельник я купался, (Изображают, как плавают.)А во вторник рисовал, (Изображают, как рисуют.)В среду долго умывался, (Изображают, как умываются.)А в четверг в футбол играл, (Бегут на месте.)В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгают на месте.)А в субботу танцевал, (Кружатся на месте.)В воскресенье торт я кушал, (Изображают, как едят.)А под вечер отдыхал. (Приседают, сложенные ладони кладут под щеку, глаза закрывают.) |
| УчимсяправильновыполнятьнормативыГТО | Уважаемые родители для формирования разностороннего портфолио вашего ребенка вы можете совместно с ребенком участвовать в онлайн олимпиадах и викторинах спортивной тематики. Участие платное, поэтому по желанию. Для получения диплома необходимо зарегистрироваться на данном сайте. <https://moyaugra.ru/olimpiady>Уважаемые родители, предлагаем вам поиграть с детьми: <https://learningapps.org/display?v=p4pfw6j0n20>[https://learningapps. org/ display?v=pvacwgctn20](https://learningapps.org/display?v=pvacwgctn20)[https://www.gto.ru](https://www.gto.ru/)Игры, мы создаём сами. По мере готовности новых будем их добавлять. Играйте в игры спортивной тематики. |