|  |
| --- |
| Образовательная деятельность по физической культуре (плавание).Гороховой М.П., Инструктора ФИЗО |
| Возрастная группа | Рекомендуемые упражнения и игры с 27 апреля по 1 мая 2020года (занятие №64, №65) |
| Младший дошкольный возраст 3-4 года | **Разминка на суше:** Ходьба и бег с остановкой по сигналу родителя. Ребенок идет по комнате, по команде «стоп» останавливаются, затем вновь идет, по сигналу «беги» бежит и т. д. Ходьба и бег чередуются. Упражнения проводятся на стульчике с ку­биками.1.И. п.: сидя на стульчике верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (4 раза).2.И. п.: то же, кубики в обеих руках внизу. Встать и поднять кубики через стороны вверх, сесть и вернуться в исходное по­ложение (4 раза).3.И. п.: то же, кубики перед собой, руками хват сбоку. Под­нять прямые ноги, опустить (5—6 раз).4.И. п.:стоя боком к стульчику, ноги вместе, кубики в опущен­ных руках. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередо­вании с ходьбой на месте (2 раза).**Игра «Где цыпленок?»**Инвентарь*:*пластмассовая или резиновая игрушка-цыпленок (высота 12—15 см).Родитель прячет игрушку в комнате. Ребенок закрывает глаза. Родитель говорит:*Цыпленок-комочек**Убежал от мамы- квочки.**Вы, ребята, помогите**Да цыпленочка найдите.*После слов родителя ребенок внима­тельно ищет игрушку. Если ребенок затрудняется в поиске, родитель помогает ему, указывая зрительные ориентиры. C:\Users\User\Desktop\002.jpg |
| Средний дошкольный возраст 4-5 лет | **Разминка на суше:** Ходьба и бег врассыпную; по сигналуродителя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.**Упражнения с косичкой.**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.**Подвижная игра «Птички»****C:\Users\User\Desktop\img9.jpg** |
| Старший дошкольный возраст 5-6 лет | **Разминка на суше** Ходьба, бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 —- руки в стороны: 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; З — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — поворот туловища вправо: 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону). Стр. 1074. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).**Подвижная игра «Всё наоборот»**Ребёнок стоит лицом к взрослому. Взрослый ритмично меняет положение рук, а ребёнок выполняют те же движения, только наоборот. Например, родитель поднимает руки, а ребёнок опускают руки; родитель отводит руки назад –ребёнок протягивают руки вперед. Предлагаем такие варианты движений (взрослый – дети):• поднять руки вверх – опустить вдоль туловища;• вытянуть вперед – отвести назад, за спину;• опустить вдоль тела – поднять вверх;• отвести назад – вытянуть вперед;• правая рука вверху, левая рука внизу – правая рука внизу, левая рука вверху. |
| Старший дошкольный возраст 6-7 лет | **Разминка на суше:** Ходьба, бег 1 мин по комнате.Упражнения на стуле.1.И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. 1 — руки в стороны;2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).1. 2.И. п. — сидя на стуле, руки за голову. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпря­миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
2. 3.И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. 1 — руки в сторо­ны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз).
3. 4. И. п. — стоя лицом к стулу , руки вдоль туловища. 1 — шаг настул правой ногой; 2 — шаг на стул левой ногой; 3 — шаг со стула правой ногой; 4 — шаг со стула левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).

5.И. п. — стоя правым боком к стулу, руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах вдоль стула на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).**Малоподвижная игра «Как живешь?»** Ребенок показывает движения, а остальные повторяют за ним.Как живешь? Вот так!Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх.Как идешь? — Вот так!Маршировать.Как бежишь? — Вот так?Бег на месте.Ночью спишь? — Вот так!Ладони соединить и поло жить на них голову (щекой)Как берешь? — Вот так!Прижать ладонь к себе.А даешь? — Вот так!Выставить ладошку вперед.Как шалишь? — Вот так!Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним.Как грозишь? — Вот так!Погрозить пальцем вперед, или друг другу.  |
| Упражнения для детей, которые можно делать дома | <https://www.youtube.com/watch?v=zsmODnF3dW4><https://www.youtube.com/watch?v=sF0ODxwnwJ8> |