

## Подготовительная группа (6 – 7 лет)

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ (ЗАКОННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ)!

Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основы правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культурой не только в зале, на улице, но и дома. Занятия являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

### Занятия в период самоизоляции

Предлагаем Вам вместе с детьми выполнить утреннюю гимнастику:

<https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA>

А также размяться и позаниматься всей семьей на занятиях по физической культуре:

#### Занятие №1

**1.Выполним игровое задание:** Ходьба на месте, по комнате; на носках, на пятках, «гусиным шагом»; подскоки на месте и с продвижением.

**2.Весело разомнемся:** <https://youtu.be/Kwk84e7X3NA>

#### 3.Устроим тренировку спортсменов

- Прыжки в длину с места. Если есть мат дома – прекрасно, если нет, то используйте сложенное одеяло или плед. Берегите пятки, приземление должно быть мягким!
- Удержи равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком (любым другим предметом) на голове. Главное – пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.
- Игры с мячом. Перебрасывание мяча друг другу.

#### 4.Поиграем в подвижную игру «Совушка»:

Играющие свободно располагаются в комнате. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Взрослый говорит: «День наступает - все оживает». Все играющие свободно двигаются на площадке, 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». Можно использовать музыкальное сопровождение: музыка играет – танцуем, музыка заканчивается – играющие замирают.

**5. Сделаем упражнение на релаксацию:** <https://youtu.be/YdKzqq3ikcg>

## **Занятие №2**

**1. Выполним игровое задание:** Ходьба на месте, по комнате; на носках, на пятках, «гусиным шагом»; подскоки на месте и с продвижением.

**2. Весело разомнемся:** <https://youtu.be/Kwk84e7X3NA>

**3. Пройдем настоящую полосу препятствий:**

- залезть на стул и слезть или спрыгнуть с него;
- пролезть под стулом;
- прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно

**4. Поиграем в подвижную игру** «Море волнуется раз...»

Произносим слова:

«Море волнуется раз,  
Море волнуется два,  
Море волнуется три –  
Морская фигура замри!»

После последней фразы замираем, изображая любую фигуру, связанную с морем: кораблик, русалка, морская звезда, водоросль, рыбка, морской еж, камушек и т.д. Главное – это неподвижность фигуры, ну и, конечно же, фантазия.

**5. Сделаем дыхательные упражнения:** <https://youtu.be/R1vZli3CB0I>

Полезные ссылки с рекомендациями:

1. <https://cloud.mail.ru/public/2bsg/2jUNJKWen> - интересные идеи для игр дома

2. <https://cloud.mail.ru/public/4iBZ/4KkAEoikF> - пальчиковая гимнастика

3. <https://cloud.mail.ru/public/5dxE/5EoPG4MiQ> - точечный массаж

4. <https://cloud.mail.ru/public/cXL4/2qBP9VjGK> - гимнастика для глаз