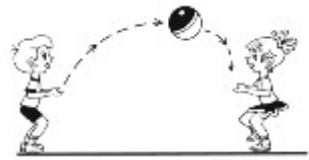


Дата	Групп	Тема	Задачи	Игровые задания (описание)	Ссылки на сайты	Обратная связь
15. 04 21020	подготови тельная	Физическая культура	Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательной деятельности. Способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера для успешности в совместной двигательной деятельности. Расширять у детей двигательный опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, выносливость. Способствовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.	1. Просмотрите полезные ссылки и выберите что вам больше подходит. 2. Прочтите консультацию (смотри приложение 1) 3. Встаньте утром , не поленитесь сделать зарядку вместе с ребенком (смотри ссылку веселая зарядка под музыку). 4. Начинаем заниматься: (20 – 25 минут, не более) 1.для разминки можно взять веселую зарядку под музыку (смотри ссылку или консультацию в приложение 1), в конце которой не забывайте делать упражнения на восстановление дыхания. 2. основные движения: 1.Прыжки в длину с места, энергично отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе полусогнутые ноги, руки вперед  2.Броски мяча друг другу в парах.	Веселая зарядка под музыку https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 Видеозаписи «Физическая культура для дошкольников» https://vk.com/video-77612948_170459059 Уроки физической культуры https://vk.com/videos-48469130 Дошколенок: обучение и воспитание https://vk.com/videos-64154756 Виртуальный детский сад. https://vk.com/public193787462 Физкультура для дошкольников https://vk.com/club158855316	Фото с выполнением зарядки.

				 3. Ползание на четвереньках (2 способа) — «Кто быстрее».  5. Игра «Эхо» Встаньте к ребенку лицом и возьмитесь за руки, вы произносите громко словосочетания :ау(оу, иа, аи и другие), ребенок повторяет сначала тихо, потом шепотом. 6. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА		
--	--	--	--	--	--	--

Приложение 1 Консультация для родителей .

Когда лучше выполнять упражнения дошкольнику — как подготовиться к гимнастике?

Человек по природе своей должен много двигаться. Не зря говорят, что движение — это жизнь. Чем меньше ребенок двигается, пролеживая все свободное время возле телевизора и просиживая за компьютером, тем больше проблем со здоровьем он получает.

Детские специалисты бьют тревогу и напоминают родителям, что активно двигаться детский организм должен минимум 10 часов в неделю, а для младших школьников этот минимум увеличивается до 3 часов в день. Причем, желательно, чтобы происходило это на свежем воздухе. Естественно, времени у родителей слишком мало, но все же выделить 20 минут с утра и 20 минут вечером на зарядку — это не так уж и сложно.

Что дает зарядка?

Профилактика ожирения, профилактика проблем сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, и проч.; устранение нервного напряжения, возвращение организма в нормальный тонус и **повышение настроения – психологическая установка на хороший день и заряд бодрости с самого утра**, полное пробуждение, **активизация обмена веществ** и пр.

Как подготовить ребенка к зарядке?

Конечно, сложно вытащить дитя из постели раньше времени – тем более «для какой-то там зарядки». Прививать эту замечательную привычку нужно постепенно.

Как известно, чтобы привычка устоялась, требуется около 15-30 дней регулярно повторяющихся действий. То есть, через 2-3 недели таких занятий ваш ребенок уже сам будет к ним тянуться.

Без настроения – никуда. Поэтому самое важное в деле формирования этой привычки – настроиться и найти мотивацию.

Кроме того, важно, чтобы упражнения для ребенка периодически менялись (дети в этом возрасте слишком быстро устают от однотипных тренировок). И **не забывайте хвалить чадо и всячески поощрять любую физическую деятельность.**

15 лучших упражнений для детей 7-10 лет – исправляем осанку и повышаем тонус мышц с ежедневным комплексом упражнений!

Если у вас нет возможности выходить для зарядки на свежий воздух, то открывайте форточку в комнате – тренировки не должны проходить в душном помещении.

Завтракать рекомендуется после зарядки (на полный желудок физическая нагрузка – не лучшее решение), а чтобы зарядка проходила веселее – включаем заводную бодрящую музыку.

Итак, вашему вниманию – 15 упражнений для младших школьников

Первые 5 упражнений – для разогрева мышц. Делать сложные упражнения сразу после сна категорически нельзя.

Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках. Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.

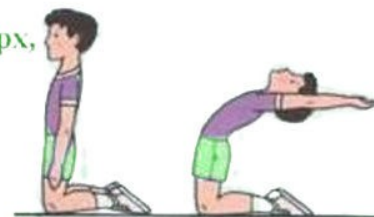
Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо. Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.

Теперь плечи и руки. Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то

левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать

Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



упражнения максимально медленно.

1. *Упираемся руками в бока и делаем наклоны* – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
2. *Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени*. Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
3. *Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко*. Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз

пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до

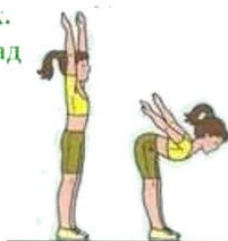
Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.

3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,

5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться



потолка».

3. **Выполняем приседания.** Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
4. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.
5. **Лодочка.** Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
6. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
7. **Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.** Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.

8. *Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.* Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней.

Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперед, касаясь руками пола.



Повторяем для правой ноги.

9. *Ласточка.* Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
10. *Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.* Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
11. *Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».* А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

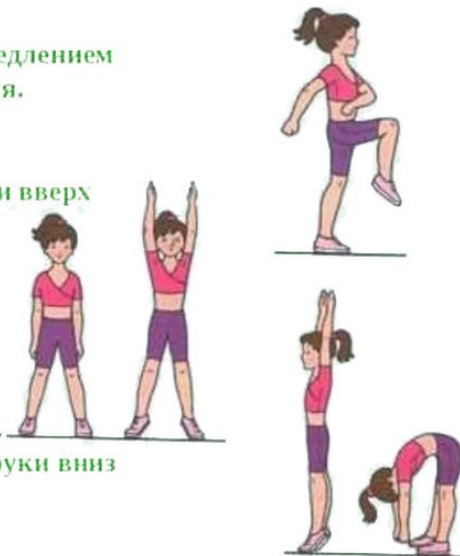
Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.

Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.

2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).

3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



полезные советы родителям

Даже взрослому человеку сложно заставить себя делать зарядку по утрам, что уж говорить про детей – нужно сильно постараться, чтобы приучить ребенка к этому полезному ритуалу. Тут без мотивации не обойтись. **Где искать эту мотивацию, и как завлечь дитя на зарядку так, чтобы ребенку она была в радость?**

- **Главное правило – делаем зарядку все вместе!** Ну, если папа категорически отказывается, то уж мама точно должна участвовать в этом процессе.
- **Включаем бодрую и веселую музыку.** Делать зарядку в тишине скучно даже взрослому. Музыку пусть выбирает ребенок!
- **Ищем стимул в каждом конкретном случае.** Например, стимулом для девочки может стать красивая подтянутая фигура на зависть всем, а стимулом для мальчика – рельеф мышц, которым он сможет гордиться. Не меньшим стимулом будет снижение веса, если ребенок полноват.

- ***Ищем тех, кому можно подражать.*** Не создаем кумиров (!), а ищем образец для подражания. Естественно, ищем его не среди блоггерш и блоггеров с красивыми телами и пустотой в головах, а среди спортсменов или героев кинокартин/фильмов, которые любит ребенок.
- ***Зарядка нужна, чтобы стать сильнее.*** А сильным (сильной) нужно быть, чтобы защищать младшего брата (сестру).
- ***Помимо 5 упражнений для разогрева мышц, нужно выбрать еще 5-7 упражнений для непосредственно зарядки.*** Больше для этого возраста не нужно, и сама тренировка должна занимать не более 20 минут (дважды в день). Но важно регулярно менять комплекс упражнений, чтобы ребенку не стало скучно! Поэтому сразу составьте большой список упражнений, из которого вы будете на каждые 2-3 дня выдергивать 5-7 новых.
- ***Чаще разговариваем с ребенком на тему здоровья:*** почему так важна зарядка, что она дает, что происходит с организмом без физической активности, и проч. Ищем тематические фильмы и мультфильмы, которые смотрим, конечно же, вместе с ребенком. Почаще смотрим кинокартины, в которых добиваются успеха юные спортсмены – нередко именно такие фильмы становятся мощными мотиваторами для ребенка, чтобы податься в мир спорта.
- ***Устройте ребенку спортивный уголок в комнате.*** Пусть у него будут личные брусья и кольца, шведская станка, фитбол, турник, детские гантели и прочий инвентарь. Наградой за каждый месяц тренировки сделайте поездку в батутный центр, на игровое скалолазание или на иной спорт-аттракцион. [Лучшие домашние спортивные комплексы для детей](#)
- ***Используйте для привлечения ребенка к зарядке его собственные пристрастия.*** Например, если ребенок любит мяч – продумайте комплекс упражнений с мячом. Любит брусья – проводите зарядку на детской спортивной площадке. И т.д. Помните, что загонять ребенка на зарядку, как на каторгу, нельзя. Важно, чтобы он сам захотел с вами заниматься. Поэтому, в первую очередь, демонстрируем важность зарядки собственным примером.

Дети в этом возрасте уже отлично соотнобразжают и анализируют, и если вы постоянно лежите на диванчике, отращивая пузико, то заставить чадо заниматься вы просто не сможете – личный пример действует эффективнее всех других методов.