

Методические рекомендации по проведению совместной деятельности с детьми седьмого года жизни					
Группа	Тема	Задачи	Игровые задания (описание)	Ссылки на сайты	Обратная связь (фото)
Подготовительная к школе группа	2.Физическая культура	Упражнять детей в ходьбе, в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Выполните с детьми весёлый танец – разминку (см. приложение), после чего перейдите к занятию. 1. Общеразвивающие упражнения: И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз). 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. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз). 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.	https://yandex.ru/efir?stream_id=457ed951e799f50795842e9df136b50e&from_block=logo_partner_player веселый танец разминка https://yandex.ru/efir?stream_id=44f61b8992911f009d7fb3bce1a91181&from_block=logo_partner_player мультзарядка	Фото занятий

			Основные движения 1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м) 2. Прыжки через короткую скакалку (согнуть пополам и взять в одну руку, вращая перепрыгивать через неё) Подвижная игра «Затейники» (см. приложение) Заканчиваете занятие ходьбой и упражнением на восстановление дыхания – дыхательной гимнастикой (см. приложение)		
Методические рекомендации по организации совместной деятельности родителей и ребёнка седьмого года жизни разработала Смирнова Т.В., воспитатель подготовительной к школе группы.					

Приложение

Цели: развитие слухового и зрительного внимания; активизация двигательных навыков; формирования удерживать красивую статичную позу.

Описание игры.

Выбирается «затейник». Вы идёте с ребёнком взявшись за руки по кругу, держите парашют (сначала правой, потом левой рукой) и произносите слова:

Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так!

По окончании слов останавливаетесь, копируете движение, показанное «затейником», и стараетесь его «удержать»

Дыхательная гимнастика

«Здравствуй, солнышко!».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. (4-6 раз)

Уважаемые родители!

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Даже дошкольники, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методам **релаксации**, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе. В моменты неудач и неприятностей необходимо научить детей настраиваться на положительные иллюзии, красивые фантазии. Они уравновесят тяжесть детских невзгод, научат справляться с маленькими и большими ребячьими неприятностями. Для этого несколько раз в день надо на некоторое время задержаться на размышлении о приятном. Пусть в воображении детей предстанут самые добрые, самые приятные сцены, будь то действительность или фантазии.

Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке. Сегодня мы с вами разучим два из них.

«Улыбнись».

Ложитесь вместе с ребёнком на ковер. Закрываете глаза. Тихо, спокойно говорите:

-Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

«Дождик»

Лежите на ковре, на животе с начала с открытыми глазами.

Говорите: «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».