

## Старшая группа (5 – 6 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

- Комплекс утренней гимнастики:

<https://cloud.mail.ru/public/4R3H/4L8EFMfeP>

- Занимаемся всей семьей:

#### **1. Выполним игровое задание:**

Игра – имитация:

<https://cloud.mail.ru/public/4SGL/4Cfi2C3Rp>

#### **2. Весело разомнемся с мячом:**

- И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

- И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).

- И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

- И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз).

- И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).

- И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).

- И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки по счетам воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

### 3. *Поиграем с мячом:*

<https://cloud.mail.ru/public/2KGj/2RcymR7Dm>

### 4. *Поиграем в подвижную игру:*

#### «Не оставайся на полу»

Дети под веселую музыку свободно двигаются по комнате, как только музыка заканчивается – необходимо забраться на любую возвышенность, находящуюся рядом в тот момент. Игра повторяется.

### 5. *Выполним упражнение на релаксацию:*



**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

- "Задуй свечу". Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дующая на свечу, при этом длительно произносить звук "у".
- "Ленивая кошечка". Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

- Во что еще можно поиграть:

<https://cloud.mail.ru/public/2NyK/3XNHKawN7>

<https://cloud.mail.ru/public/3D7E/2YKKawP98>

<https://cloud.mail.ru/public/3ENs/4MMGfgYQM>

- Дыхательная гимнастика:

<https://cloud.mail.ru/public/XHBy/FVgtdVs1w>

## **Занятия в период самоизоляции**

Предлагаем Вам вместе с детьми выполнить утреннюю гимнастику:-

<https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4>

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

### **Занятие №1**

**1.Выполним игровое задание:** Ходьба на месте, по комнате; на сигнал «Великаны» - остановиться и встать на носки, руки вверх, потянуться; на сигнал: «Гномы!» - присесть, руки положить на колени. Задания чередовать с ходьбой. Бег на месте, по комнате - квартире.

**2.Весело разомнемся** [https://youtu.be/bN\\_qblddfM](https://youtu.be/bN_qblddfM)

**3.Пройдем настоящую полосу препятствий:** <https://youtu.be/lcsuSHFnas0>

**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/bN\\_qblddfM](https://youtu.be/bN_qblddfM)

3. **Устроим спортивный батл:**



4. **Поиграем в 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. **Выполним дыхательную гимнастику: «Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает носом, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф, «шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши. Повторить 3-4 раза. На последний раз «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая на пол, как шарик, из которого выпустили воздух. Лечь на пол,

расслабиться – «сдутый шарик лежит на полу». Дать ребенку полежать 15-20 сек., коснуться его ладонью со словами «Надувайся. Молодец!».

Уважаемые родители, также посмотрите рекомендации по подвижным играм дома. <https://cloud.mail.ru/public/3ENs/4MMGfgYQM>

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