

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 563**

**Организация дистанционного образования
(во всех возрастных группах)**

**Составитель: Лапшина К.А.,
инструктор по физической культуре**

30.03.2020-19.05.2020

Форма работы: дистанционная, рассылка занятий через социальные сети и приложения связи.

Форма контроля: дистанционная, прием фото и видео-отчетов через социальные сети и приложения связи.

Сроки проведения: 7 недель с 30.03.2020 по 18.05.2020

Первая неделя: 30.03-5.04.2020

Тема недели: повторение основных движений

Цель: Повышать двигательную активность в режиме самоизоляции.

Задачи:

1. Формировать интерес самостоятельным занятиям физической культурой в домашних условиях..
2. Укреплять здоровье детей
3. Повторить основные движения

Пример занятия для второй младшей группы:

Доброе утро☀

Надеваем спортивную форму и начинаем!

Убедитесь, что вы освободили достаточно места в комнате, на полу не осталось лишних предметов, а помещение хорошо проверено!

Для начала выполним разминку!

<https://m.youtube.com/watch?v=utirL8uv4Ss>

Вы молодцы!

А теперь выполняем упражнения:

1. Ходьба на носках, руки в стороны
2. Ходьба на пятках, руки к плечам
3. Ходьба по ориентирам маленькими шагами (разложить на полу ,например, платочки близко друг к другу)
4. Ходьба по ориентира широкими шагами (разложить платочки на более широкое друг от друга расстояние)
5. Ползание на четвереньках

6. Проползание по «тоннелю» (под стулом, табуреткой)
7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд
8. Прыжки на двух ногах на месте
9. Перепрвгивание через «лужу» (положите на пол развёрнутое полотенце малого размера)

Молодцы!

А теперь в заключении повтори комплекс дыхательной гимнастики 3 раза!

Вторая неделя: 06.04-12.04.2020

Тема недели: развитие равновесия

Цель: Повышать двигательную активность в режиме самоизоляции.

Задачи:

1. Формировать интерес самостоятельным занятиям физической культурой в домашних условиях..
2. Укреплять здоровье детей
3. Развивать равновесие.

Пример занятия на старшую группу:

Доброе утро☀

Надеваем спортивную форму и начинаем!

Убедитесь, что вы освободили достаточно места в комнате, на полу не осталось лишних предметов, а помещение хорошо проверено!

Для начала выполним разминку!

<https://m.youtube.com/watch?v=5qsZOovjPzY>

Вы молодцы!

А теперь выполняем упражнения:

«Ходьба»

руки вперед, в стороны, вверх, к плечам; наклоны туловища вперед, в стороны, назад и круговые движения; шаги вперед, в стороны.

Добавляем сочетание ходьбы и различных движений руками;

ходьбу в полу-приседе и приседе («гусиный шаг») сохранение равновесия, стоя на одной ноге ходьбу по веревочке, лежащей на полу.

«Ходьба на носках»

Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп; прыжки в полу-приседе и приседе («лягушка-квакушка»); различные движения руками и одной ногой - можно с хлопками перед собой, над головой, за спиной, под колесом согнутой ноги.

«Уточка»

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Поднимите согнутую в колене ногу (бедро горизонтально) и считайте вслух до 5-10–15–20, руки – в различных положениях. То же самое проделайте с закрытыми глазами.

«Цапля»

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Руки – в стороны (варианты: на пояс, за голову). Поднять согнутую в колене ногу и поставить ее пяткой на колено другой, прямой опорной ноги. Считать вслух, пока не потеряете равновесие.

«Ласточка»

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Держите равновесие, стоя на одной ноге (вторая отведена назад) и наклоняясь вперед; руки – в стороны (варианты: на пояс, к плечам, вверх, за спину). Считайте вслух, пока не потеряете равновесие.

«Аист»

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Согнуть правую ногу, отвести назад и захватить правой рукой. Считать до 5–10, затем проделать упражнение другой ногой и рукой.

Молодцы!

А теперь в заключении повтори комплекс дыхательной гимнастики 3 раза!

Вы прекрасно справились!

Будьте здоровы!

Третья неделя: 13.04-19.04.2020

Тема недели: Челлендж «Будь здоров».

Цель: повторить правила здорового образа жизни

Задачи:

1. повторить правила здорового питания
2. повторить правила личной гигиены
3. повторить правила питьевого режима

Пример занятий :

Занятие №1

Доброе утро родители и дети!

Мы рады встрече с вами, тем более, что эта неделя будет ещё интересней! Потому что мы запускаем модный челлендж #будьздоров для самых активных, для самых позитивных, а точнее для вас для всех!

И чтобы вступить в нашу команду предлагаю вам выполнить зарядку всей семьей! Это будет классно!

Начнём?

<https://m.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA>

Здорово! Вы молодцы! Ну что продолжим?

Сегодня лозунг дня: Лучше семь раз поесть, чем один раз наесться!

Всем известно, чтобы быть здоровым мало только лишь одних физических упражнений, ещё очень важно правильно питаться! А вы знаете, что такое правильное питание? А что такое режим питания? А Какие продукты считаются полезными, а какие временами? Конечно же знаете!

А чтоб повторить переходите по ссылке 😊

<https://m.youtube.com/watch?v=UGIk5HhqnSA>

Высылайте фотографии как вы готовите, сервируете или кушаете 😊 свои кулинарные шедевры! 😊 Но помните, что продукты должны быть не только вкусные, но и полезные! Ждем с нетерпением!

Занятие №2

Доброе утро родители и дети!

Готовы выполнить зарядку?

Тогда начнём!

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

Мы продолжаем челлендж #будьздоров

И сегодня лозунг дня: «Надо,надо умываться по утрам и вечерам».

<https://m.youtube.com/watch?v=GHppFnmDMtk>

Ну вы то точно знаете, как нужно соблюдать личную гигиену и чистоту в доме! Присылайте фотографии ,например, как вы чистите зубы или как дружно сплавляетесь с приборкой! А мы будем ждать ваших фотографий с нетерпением!

Занятие №3

Доброе утро родители и дети!

Мы уже повторили, что для того чтоб быть здоровым необходимо выполнять зарядку, правильно питаться, соблюдать личную гигиену и следить за состоянием окружающей среды. А ещё важно соблюдать питьевой режим.

Рассмотрите картинку.

Мы продолжаем челлендж #будьздоров

И сегодня лозунг дня: «Чистая вода для здоровья нам нужна».

Присылайте фотографии соблюдаете ли вы питьевой режим. А мы будем ждать!

А в завершении нашего челленджа #будьздоров предлагаю всем вместе немного потанцевать под веселую музыку!

<https://m.youtube.com/watch?v=yUR0CgifcRE>

Вы молодцы!

Всем хороших активных и здоровых выходных!

Четвертая неделя: 20.04-26.04.2020

Тема недели: профилактика плоскостопия

Цель: повышение активности в режиме самоизоляции

Задачи:

1. Укреплять свои стопы
2. Формировать стабильный интерес к ФК

Пример занятия на среднюю группу:

Доброе утро☀

Надеваем спортивную форму и начинаем

Убедитесь, что вы освободили достаточно места в комнате, на полу не осталось лишних предметов, а помещение хорошо проверено!

Для начала выполним разминку!

<https://m.youtubecom/watch?v=39HrMCS2XTE>

Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы:

Комплекс « Веселый зоопарк»

1. « Танцующий верблюд»

И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

В - е. – ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2.« Забавный медвежонок »

И. п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

В - е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо - влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. « Смеющийся сурок »

И. п – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

В - е. – 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и. п.

4. « Тигренок потягивается »

И. п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

В - е. – 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и. п.

5. « Резвые зайчата »

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

Молодцы!

А теперь в заключении повтори комплекс дыхательной гимнастики 3 раза!

Всем спасибо!

Будьте здоровы!

Пятая неделя: 27.04-03.05.2020

Тема недели: формирование здоровой осанки

Цель: повышение активности в режиме самоизоляции

Задачи:

1. Укрепить мышцы спины

2. Формировать стабильный интерес к ФК

Пример занятия на старшую группу:

Доброе утро☀

Надеваем спортивную форму и начинаем!

Убедитесь, что вы освободили достаточно места в комнате, на полу не осталось лишних предметов, а помещение хорошо проверено!

<https://m.youtube.com/watch?v=rSK2tlnNKgc>

Комплекс « Встань прямо».

1. И. п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

В –е. – 1-2 поднять руки через стороны вверх;3-4 вернуться в и. п.

2. И. п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе

В –е. – 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и. п

3. И. п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

В –е. – 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться); 5-8 вернуться в и. п.

4. И. п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

В –е. – 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); 5-8 и. п

5.И.п.– то же.

В –е отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и. п.

6. И. п. - лежа на спине, руки за головой.

В –е. – 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.

7.И.п.– то же.

В –е - круговые вращения ногами в течении 30 сек.

Молодцы!

А теперь выполните комплекс дыхательной гимнастики!

Шестая неделя: 04.05- 10.05.2020

Тема недели: Школа мяча

Цель: повышение активности в режиме самоизоляции

Задачи:

1. Тренировать навык владения мяча
2. Формировать стабильный интерес к ФК

Пример занятия для второй младшей группы:

Доброе утро☀

Надеваем спортивную форму и начинаем!

Убедитесь, что вы освободили достаточно места в комнате, на полу не осталось лишних предметов, а помещение хорошо проверено!

Сначала выполним разминку!

https://m.youtube.com/watch?v=r_gqIQlwXU0

А теперь Комплекс с мячом

1. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.
В – е. – катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.
 2. И. п. – то же.
В – е. – круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.
 3. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.
В – е. – ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и. п.
 4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.
В – е. – движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.
- Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Молодцы!

А теперь повторите комплекс дыхательной гимнастики 5 раз!

Будьте здоровы!

Седьмая неделя: 11.05-17.05.2020

Тема недели: Неделя стретчинга дома

Цель: повышение активности в режиме самоизоляции

Задачи:

1. развивать гибкость
2. Формировать стабильный интерес к ФК

Пример занятия для подготовительной группы:

Доброе утро!

Продолжаем неделю стретчинга!

Надеваем спортивную форму и начинаем!

Убедитесь, что вы освободили достаточно места в комнате, на полу не осталось лишних предметов, а помещение хорошо проверено!

Перед тем, как перейти к упражнениям на растягивание необходимо подготовить и разогреть мышцы, поэтому сначала выполним разминку!

<https://m.youtube.com/watch?v=Fs1KKS1hQl4>

Комплекс №2 «Мы – гимнасты».

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота

1. Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

2. Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

3. «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в сторону, наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка; вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

4. «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги

5. «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.

наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

вернуться в исходное положение.

6. «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

7. «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

8. «Колечко» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки

согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

9. «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

10. «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Молодцы!

А теперь повторим комплекс дыхательной гимнастики!