

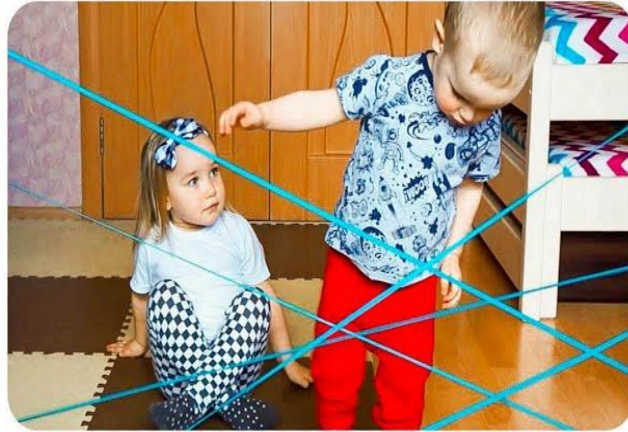
Физкультура

Тема №4: Подвижные игры дома

Занятие начинается с разминки

1. Наклоны головы вперёд-назад и в стороны.
2. Попеременное поднятие плеч.
3. Подъём на носочки с одновременным поднятием рук.
4. Поднятие согнутого колена к локтю (правое колено — левый локоть, и наоборот).
5. Повороты корпуса.
6. Круговые движения прямыми руками.
7. Упражнение «Достань носочки» (ноги прямые).

Подвижные игры дома



Старшие дошкольники уже умеют читать, считать и анализировать информацию, делая определенные выводы, так почему бы не использовать эти умения и в подвижных играх? Старайтесь давать детям такие задания, которые заставят не только двигаться, но и думать, так игра приобретет смысл, станет еще интереснее и увлечет их надолго.

1) Найди их все!

- Игра, связанная с поиском предметов, в которую можно играть как на улице, так и дома. На большом листе бумаги начертите табличку (как вариант, ее можно обозначить строительным скотчем на полу – он легко снимается). В каждой из ячеек схематически изобразите предмет, который нужно будет отыскать. Подойдут мягкие игрушки, машинки, мяч, кубики, набор пластиковых овощей и фруктов – все, на что хватит вашей фантазии. Спрячьте выбранный набор предметов в пределах комнаты, квартиры или дома и предложите ребенку отыскать их, заполняя клетки таблицы, раскладывая в них найденные предметы. Интересно будет играть вдвоем или втроем, тогда у каждого участника будет своя табличка, а поиск можно устроить на время: кто быстрее заполнит все ячейки, тот и победил.



Организовываете ли вы подвижные игры для двоих или группы детей или сами являетесь игроком, в любом случае вам придется влиться в этот процесс. А ведь для ребенка очень важно участие родителей и моменты, проведенные вместе. Если ваш малыш грустит, ему стало скучно, не отправляйте его в очередной раз смотреть мультфильмы в одиночестве. Подвигайтесь вместе: танцуйте, прыгайте, бросайте мяч, играйте в догонялки. Пусть ребенок научится понимать, что реальный мир может быть куда интереснее виртуального, а живое общение и контакт с близким человеком очень важны.

2) Отвечай!

Игры с мячом можно разнообразить такой активностью. Вы, как ведущий, задаете вопрос и бросаете мяч ребенку, ребенок, ответив, бросает мяч обратно вам.

Из вопросов можно задавать например:

- Сколько тебе лет?
- Как имя мамы?
- Где ты живешь?
- Кто твой братик (сестричка)?
- Где живет птичка?
- Что дает корова?
- Кто мама цыпленка? И т.д.



- Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате малыш становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче. А для детей дошкольного возраста физическая активность особенно важна, так как она развивает мелкую и крупную моторику.
- Сейчас приостановили работу спортивные секции, но, безусловно, нужно продолжать физическую подготовку детей во время карантина. Родители могут [заниматься зарядкой вместе со своими детьми](#), показывая им пример. Вместе заниматься физическими упражнениями веселее, да и взрослым не помешает разминка.