

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ (ЗАКОННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ)!

Здесь Вы найдете интересные развивающие материалы в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 62»

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.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 4 ЛЕТ



### "ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

<p>Что нам ну́жно для зарядки? Врозь носки и вместе пятки. Начинаем с пустяка: Тянемся го потолка.</p> <p>Не беда, что не остались - Распрямлись. Выше стали! И стоим на руки б брюки - Перед зрúрю ставим руки.</p> <p>Чтоб за лань нас не ругали Поборим рыбки руками. Эй, не зорбитесь, ребятиш! До конца сбодн попашки.</p>	<p>Стой! Опора есть для ног? Руку вберх, орузую - б бок. С упрямлением знакомы? Надыбается наклоны.</p> <p>Вправо-влебо поборяем, Гн м себя и выпрямляем. А теперь наклон вберб. Руки б стороны. И бот</p> <p>Кажется, что бернится Ветриляк мельница. Встали. Выдохнули: "Ох!" Врох и вырох. Слоба - брох.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Отрывались и бсе вместе  
Мы попрыгаем на месте.  
Тело силой зарядили -  
Про улыбку не забыли.



### НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

<p>Вберх и бизз, вберх и бизз Это мама, не каприз! Вправо-влебо, вправо-влебо Посмотри, как королева. Покивать по сторонам Ну́жно нам, так ну́жно нам. Голобою покрутить Не забыть, не забыть. И Незнайками побыть Плечи вберх и опустить. И плечами побращать Ну́жно плечики размять. Вперед-назад, вперед-назад И бсе дела пойдут на лад.</p>	<p>(Движение золобой вберх и бизз)</p> <p>(Побороты золобы направо и налебо)</p> <p>(Наклоны золобы к плечам)</p> <p>(Вращение золобой)</p> <p>(Пожимание плечами)</p> <p>(Вращение плечами вперед и назад)</p> <p>(Плечи вперед и плечи назад)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 – 5 ЛЕТ

Функциональная тренировка для детей – занятие, направленное на укрепление основных мышечных групп.

<https://www.youtube.com/watch?v=MqiQyAZn90g&list=PLw1eRbgt3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ&index=3>

### **«СБЕЙ ИГРУШКУ» (игра средней подвижности)**

Цель: равновесие, броски мяча, метание.

Выставляются в ряд игрушки. Ребенок отходит на небольшое расстояние и, целясь, пытается сбить игрушки. Дается несколько попыток, затем подсчитывается количество очков, набранных ребенком.

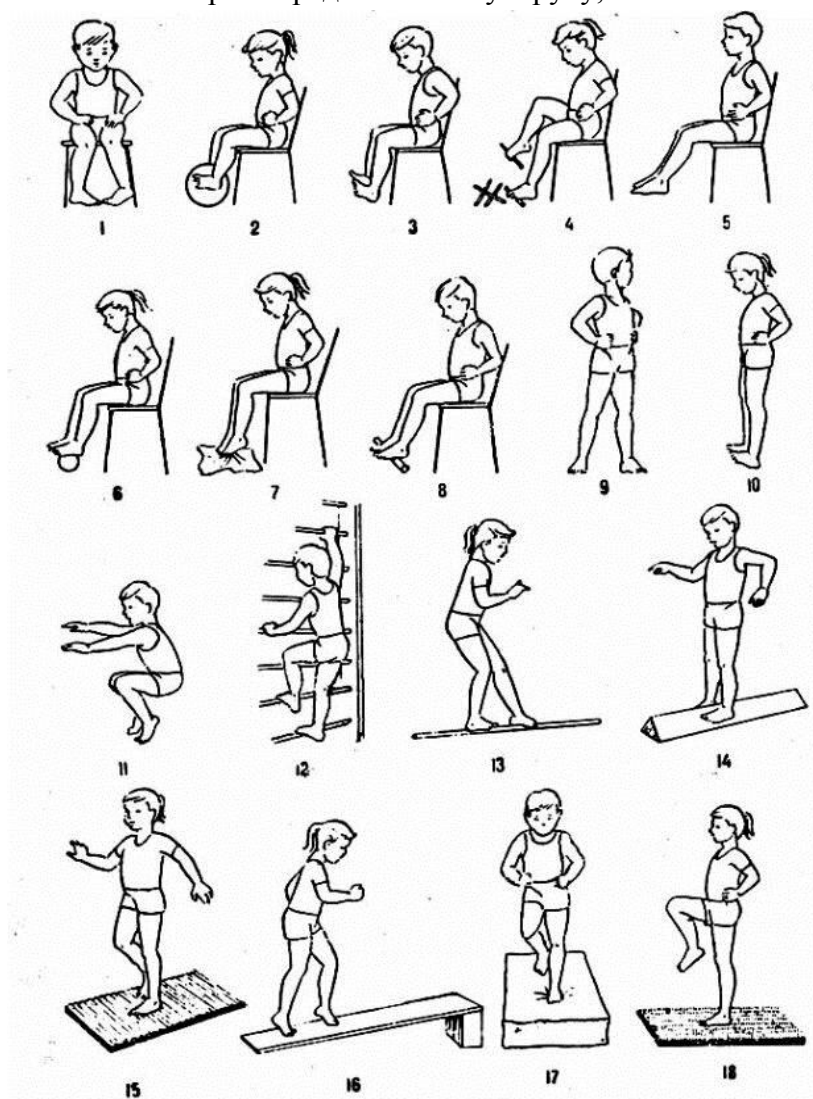
### **«ЛОВКИЕ ПАЛЬЦЫ» (игра малой подвижности)**

Цель: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

По комнате рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых коврик, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Ребенок собирает их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берет в руки.

Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.). Не разрешается брать предметы с пола руками.

**Усложнение:** правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.



## ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ

«Диско-тайм» – онлайн-тренировки под популярные детские композиции. Заряд энергии и хорошего настроения для всей семьи!

(<https://www.youtube.com/watch?v=bX98w-6Nm7k&list=PLw1eRbgts3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ&index=4> )

## **ИГРЫ ДОМА**

Цель: повысить творческую активность ребенка, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями.

### **«БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН» (игра малой подвижности)**

Вы предлагаете ребенку выполнить все движения, которые вы называете, но сами при этом может показывать совершенно другие движения. Например, вы говорите: «Руки в стороны!», а сами поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты.

### **«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ» (игра малой подвижности)**

Взрослый называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают. Называя предмет, родители поднимают руки в стороны – вверх. Например, «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д. Ребенок поднимает руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.

**Вариант:** Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

**Предлагаю ознакомиться с таким занятием как детская йога**

(<https://www.youtube.com/watch?v=Wy8cybiQYf0&list=PLw1eRbgts3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ&index=6>)



## ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ

### ИГРЫ ДОМА

#### «ДЕНЬ И НОЧЬ» (игра средней подвижности)

Цель: обучать детей в умении бросать и ловить мяч

У ребенка в руках мяч. По команде «День!» ребенок выполняет знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь (игра проводится 3-4 минуты).

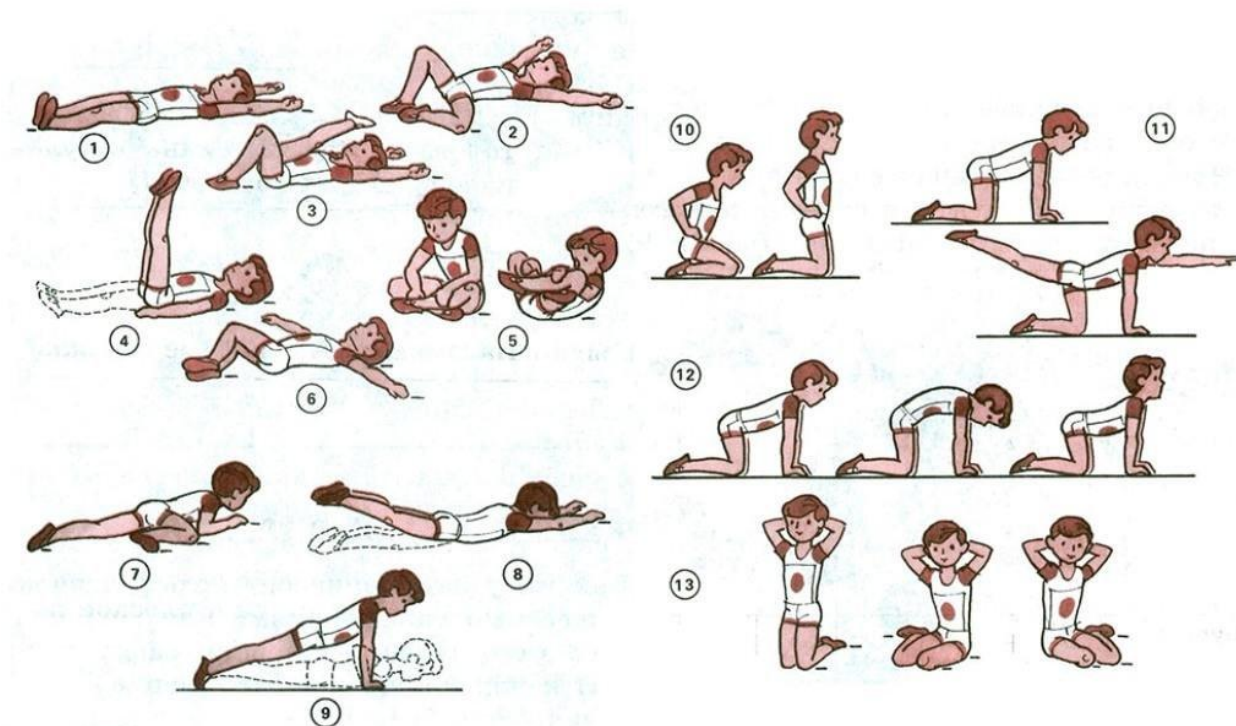
#### «ГДЕ ЗВЕНИТ КОЛОКОЛЬЧИК?»

Цель: развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры: ребенок стоит на одной стороне комнаты. Родители просят его отвернуться. В это время другой взрослый, спрятавшись звенит колокольчиком. Ребенку предлагают послушать, где звенит колокольчик и найти его. Ребенок поворачивается и идет на звук. Звонить в колокольчик нужно сначала громко, затем понижать звук.

**Предлагаю ознакомиться с занятием на укрепление спины и стоп**

<https://www.youtube.com/watch?v=erYS4y0LEIg&list=PLw1eRbgts3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ&index=5>



### ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ ПРОЙТИ КОМПЛЕКС ОРУ

#### 1 «БОРЦЫ»

Пара стоит лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются (партнеры меряются силой). Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу, влияние на взрослого (особенно это важно для мальчиков). Укрепляются руки. Движение выполнять с максимальной амплитудой.

#### 2 «ЧАСЫ»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии мамы, руки мамы – на плечах ребенка. Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону. Развивается внимание, сосредоточенность на движение. Тренируются мышцы туловища.

### **3 «КАЧЕЛИ»**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочередно приседают. Партнер начинает приседать тогда, когда другой начинает вставать.

### **4 «ЛОДОЧКА»**

Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот. Ноги во время наклона вперед не сгибать. Тренируются крупные мышцы, развивается гибкость.

### **5 «ВЕЛОСИПЕД»**

Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы партнера, руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги партнеров то сгибаются, то разгибаются. Партнеры садятся друг к другу на расстояние согнутых ног.

Укрепляются мышцы живота, ног.

### **6 «МОСТИК»**

Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает под мостиком на животе. Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребенок перешагивает или перепрыгивает через его туловище (взрослый может поддержать его за руки). Взрослый должен как можно выше поднять туловище от пола и удерживать это положение. У ребенка закрепляется навык ползания, прыжка. Развивается ловкость, сила, быстрота.

### **7 «ДРУЖНЫЕ НОЖКИ»**

Мама сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на её ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые. Упражнение тренирует телесную настройку, обучает сотрудничеству в совместных действиях. Стараться поднимать прямые ноги.

### **8 «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»**

Взрослый лежит на спине, вытянув руки вверх, ноги вместе. Ребенок точно в таком же положении, только на теле взрослого. Оба партнера активным одновременным махом рук садятся, а затем медленно возвращаются в исходное положение. Развивается тактильно-мышечная чувствительность в настройке и чувствование друг друга, формируются партнерские чувства.

### **9 «ПРЫЖКИ»**

Взрослый сидит ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок, приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка. Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются (тогда ноги взрослого расставлены, то расставляются (тогда ноги взрослого вместе). Развивается координация движений, равновесие, тренируются мышцы туловища. Активизируется внимание, сосредоточенность, умение согласовывать свои действия с действиями партнера. Ребенок радуется успешному взаимодействию.

Развивается ловкость, прыгучесть, выносливость.