

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



ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 – 5 ЛЕТ

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА РАЗВИТИЕ СТОП И СПИНЫ,
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ВСЕХ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП**

<https://www.youtube.com/watch?v=654Mijyw2B0&list=PLw1eRbgts3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ&index=35&t=0s>

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1 – 3 минут.

2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2 – 5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2 – 4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднимание и перекалывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1 – 3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома.

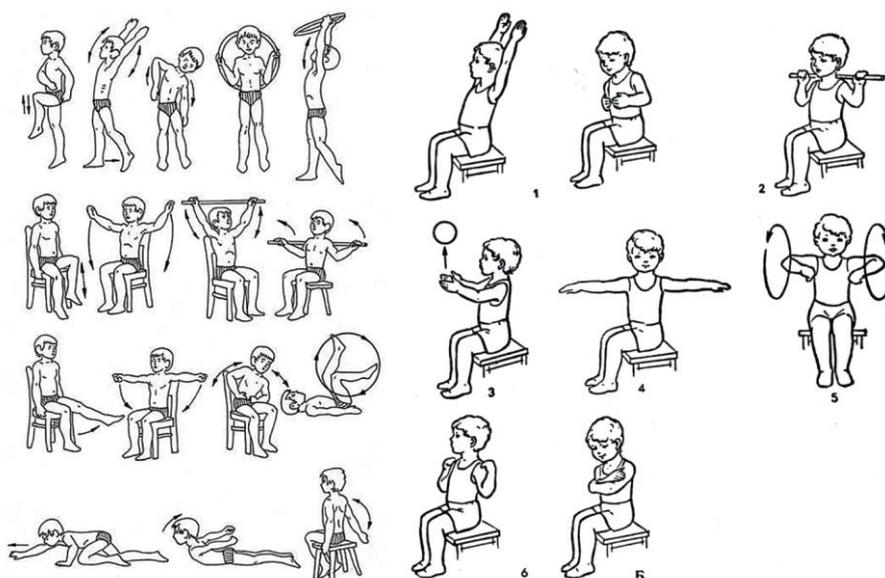
ИГРА «ЗАБРОСЬ В ЦЕЛЬ» (игра средней подвижности) Цель: равновесие, броски мяча (игрушки), метание.

Выставляется корзина. Ребенок отходит на небольшое расстояние и, целясь, пытается забросить в корзину игрушки. Дается несколько попыток, затем подсчитывается количество очков, набранных ребенком.

Игра «ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК» Цель: Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Ребенок сидит на стульчике, в 6 шагах от него кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек. Если ребенок оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Ребенок должен перейти через ручей с сухими ногами.

УСЛОЖНЕНИЕ: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.



ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ ВСЕХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП.

<https://www.youtube.com/watch?v=roimhbMdrSs&list=PLw1eRbgts3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ&index=33&t=0s>

ИГРА «СОЛНЫШКО И ДОЖДИК» Цель: формировать умение ходить и бегать в разных направлениях, приучать действовать по сигналу.

Ребенок сидит на стульчике. Родители говорят «Солнышко!». Ребенок ходит и бегает по комнате в разных направлениях. После слов «Дождик!» – бежит на свое место. Лучше если игра будет проходить с музыкальным сопровождением. После того, как игра хорошо освоена, слова можно заменять звуковыми сигналами.

«ДИСКО-ТАЙМ» – зажигательные танцы под популярные детские композиции. Заряд энергии и хорошего настроения для всей семьи.

<https://www.youtube.com/watch?v=7j0n3RrFl3o&list=PLw1eRbgts3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ&index=31&t=0s>

ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ

ИГРА «ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ» Цель: совершенствовать ловкость, силу, смекалку; развивать координацию движений.

Ребенок из положения сидя, зажимая ногами брусок, перекатывается на спину и бросает брусок через сетку, в ворота или вдаль. Вместо бруска можно использовать мяч(игрушку).

ИГРА «ПОЧТА» Цель: развивать игровую фантазию, умение соблюдать правила игры.

Игра начинается со слов водящего (взрослого):

День, день, день!

- Кто там?

- Почта!

- Откуда?

- Из города...

- А что в том городе делают?

Водящий может сказать, что танцуют, поют, рисуют и т.д. Ребенок должен делать то, что сказал водящий. Если ребенок плохо выполняет задание, он отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов. Потом фанты выкупаются, выполняя задание.

ПРЕДЛАГАЮ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ТАКИМ ЗАНЯТИЕМ КАК ПИРАТЫ - СПОРТИВНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

<https://www.youtube.com/watch?v=uCFzcc8xtPY&list=PLw1eRbgts3oCnwOp-YzCBj7rGsJ-caPqJ&index=30&t=0s>

