

Лист рекомендаций для организации образовательной деятельности по физическому развитию с детьми 6-7 лет на период с 6 по 10 апреля 2020г.

№ п/п	Направление образовательной деятельности	Цель и задачи на указанный период времени	Вопросы, рассматриваемые при обучении/ рекомендуемые образовательные сайты
1	Метание на дальность ,ползание	Продолжить учить метать мешочки на дальность	<p>https://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturnye-zanjatie-v-starshei-grupe.html</p> <p>И.П. – основная стойка, мешочек в правой руке. На счет «раз» - руки вверх, переложить мешочек из правой руки в левую; на счет «два» - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет «раз» - наклон, положить мешочек на спину чуть ниже шеи; на счет «два» - наклон, руки в стороны; на счет «три-шесть» - пружинистные наклоны; на счет «семь» - взять мешочек левой рукой; на счет «восемь» - вернуться в исходное положение, но мешочек в левой руке. Повторить 2 раза. Во время наклонов смотреть вперед, стараясь прогнуться.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет «раз» - наклон вправо, руки вверх, переложить мешочек из правой руки в левую; на счет «два» - вернуться в исходное положение, но мешочек в левой руке; на счет «три» - наклон</p>

			<p>влево, руки вверх, переложить мешочек из левой руки в правую; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, держать мешочек руками за концы. На счет «раз» - поворот корпуса вправо; на счет «два» - поворот корпуса влево. Повторить 8 раз. Выполнять интенсивно, стараясь не отпустить мешочек.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. Под счет до 4 - круговые движения руками назад. Повторить 8 раз, постепенно набирая скорость. Под конец должно ощущаться покалывание в пальцах от притока крови.</p> <p>В первый раз будем метать по очереди. Метает по сигналу. Что это будет – хлопок .</p> <p>Мешочками можно будет забрать только после того, как все совершим броски.</p>
2	Ходьба ,прыжки	Закрепим ходьбу через перешагивание кубики. Прыжки из обруча в обруч.	<p>https://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturnye-zanjatie-v-starshei-grupe.html</p> <ul style="list-style-type: none"> - пройти по прямой, руки на поясе; - пройти по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе; - пройти по прямой на носках, руки в стороны; - пройти по прямой, перешагивая через начерченные линии, руки на поясе; - пройти по прямой, перешагивая через кубики, руки в стороны.

			Ребенок выполняет имитационные движения по ходу змейкой между обручами за ведущим :ходьба на носках(ходьба на пятках ,подскоки ,ходьба глубоким седом ,ползание на четвереньках, легкий бег .
3	Ходьба ,прокатывание мячей	Закрепить ходьбу. Прыжки в длину с мета	<p>Прыжок в длину с места с ребенком можно производить большое количество игр с прыжками «Волк во рву» , «Воробышки и кот » и др. применяем упражнения имитирующие прыжки: как мячики, как воробышки .</p> <p>Задания с преодолением препятствия (прыжки через кубики , мячи , резинки и т.д)</p> <p>1.Фаза – И.П. прямо ноги параллельно на ширине ступни , выполнять полуприсед , отвести руки назад.</p> <p>2 .Фаза –Толчок. Движение рук вперед – вверх , оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх</p> <p>3. Фаза - Полет. Вынести прямые ноги вперед , руки совершают движения вперед –вниз назад ,одновременно производится наклон корпуса вперед к коленям .</p> <p>4.Фаза – Приземление. В начале коснуться земли , пятки почти прямых ног , затем происходит перекаат на всю ступню</p>

			одновременно сгибанием ног , руки при этом опускаются вниз.
4	Отбивание мяча, ползание через обруч.	Продолжить отбивать мяч о пол (10-12 раз), обучать ползание через обруч.	<p>Ползание через обруч на четвереньках (расстояние 6 метров) между предметами , вокруг них ; пролезание под препятствие (высота 50 см , не касаясь руками пола ; пролезание в обруч . Ползание через несколько предметов змейкой (кубики, мячи и т.д)</p> <p>Упражнения подготавливающие к ведению мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары мячом об пол рукой и ловля его двумя руками из положения стоя на месте. 2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его левой рукой, и наоборот. 3. Удар мячом об пол правой рукой и ловля его левой рукой и наоборот. <p>https://www.maam.ru/detskijsad/metodika-obuchenija-doshkolnikov-polzaniyu-i-lazanyu.html</p>
5	Прыжки , прокатывание мячей	Закрепить прокатывание мячей между предметами	<p>https://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturnye-zanjatie-v-starshei-grupe.html</p> <p>Катание мяча от конуса к конусу (расстояние между конусами 6 м)прокатывание мяча в воротца, броски мяча в обруч двумя руками от груди .</p>
6	Ползание перебрасывание	Закрепить ходьбу по	Равновесие — ходьба по

мячей	гимнастической веревке , руки на поясе, прыжки на двух ногах из обруча в обруч	гимнастической веревке ,перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3—4 раза) . Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола, повторить 2—3 раза. https://www.maam.ru/detskijasad/fizkulturnye-zanjatie-v-starshei-grupe.html