

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №162

«Спорт – залог здоровья в период самоизоляции»

Подготовила
воспитатель старшей
группы:
Зуйкова М.С.

Человек по природе своей должен много двигаться. Не зря говорят, что движение – это жизнь. Чем меньше ребенок двигается, пролеживая все свободное время возле телевизора и просиживая за компьютером, тем больше проблем со здоровьем он получает. Дистанционный формат не только образовательного процесса, но и жизни, привел нас к необходимости перестраивать свой день.

Двигательная активность очень важна для дошкольников, оказавшихся без традиционных утренних гимнастик и занятий физкультурой.



Жизнь до самоизоляции



Самая спортивная группа

До самоизоляции многие ребята из нашей группы посещали спортивные секции. С удовольствием занимались физической культурой и зарядкой, играли в подвижные игры.



Не секрет, что регулярные тренировки и занятия двигательной активностью снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности. Самое главное – продолжают укреплять свое физическое здоровье в замкнутом пространстве!

В связи с тем что в нашем городе объявлен режим самоизоляции организуйте своему ребёнку интересный и полезный досуг, чтобы максимально поддерживать двигательную активность.

Недельный комплекс утренней гимнастики для детей 5-6 лет

Задачи:

1. Оздоровление **детей** путем удовлетворения потребности **детей** в движении и повышению интереса к игровым физическим упражнениям в период **самоизоляции**;
2. Обогащение двигательно-игрового опыта **детей**;
3. Развитие эмоциональных и двигательных способностей **детей** в игровых упражнениях: ловкость, гибкость, координацию и выразительность движений в условиях дома.

1 день недели

Оборудование: По два кубика на ребенка и на родителя.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Проверка осанки и равнения. Ребенок идет по кругу в одну сторону (примерно половину круга, затем по команде он бежит. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или смене характера музыки, или по слову родителя. После того как ребенок пробежит полный круг, он останавливается, поворачивается в другую сторону и снова идет и бежит.

Ребенок встает лицом к родителю около кубиков, заранее разложенных.

II часть. Общеразвивающие упражнения *(с кубиками)*.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз *(5 — 6 раз)*.
2. И. п.: то же, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, поставить кубики перед собой, встать, убрать руки за спину; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение *(4 — 5 раз)*.
3. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево, положить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на поясе; повернуться вправо (влево, взять кубики, вернуться в исходное положение *(3 раза)*).
4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.
5. И. п.: ноги вместе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте *(2 раза)*.

2 день недели

Оборудование: По два султанчика) на ребенка и родителя 1 часть. Ходьба и бег по кругу. Проверка осанки и равнения. Ребенок идет по кругу в одну сторону (примерно половину круга, затем по команде он бежит. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или смене характера музыки, или по слову родителя. После того, как ребенок пробежит полный круг, он останавливается, поворачивается в другую сторону и снова идет и бежит.

Ребенок встает лицом к родителю около султанчиков, заранее разложенных.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с султанчиками).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики через стороны вверх, помахать ими, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. то же, султанчики в обеих руках у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках за спиной. Наклониться вперед и помахать султанчиками вправо-влево, выпрямиться, убрать султанчики за спину (4 раза).
4. И. п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза).

3 день недели

Оборудование. 2 Мяча на каждого (на родителя и на ребенка)

1 часть. Упражнять в ходьбе и беге парами (вместе с родителем) и беге врассыпную. После того как разбежались врассыпную, останавливаемся, встаем лицом к лицу около мячей, заранее разложенных.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вверх, опустить (5 — 6 раз).
2. И. п.: то же, поднять мяч вверх над головой, присесть, коснуться мячом пола, встать, поднять мяч над головой, опустить, вернуться в исходное положение (4 — 5 раз).
3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте.

4 день недели

Оборудование. По два флажка на каждого

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с флажками).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, скрестить, постучать палочками друг о друга, опустить (5 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Присесть, вынести флажки вперед, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п.: стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими вправо-влево, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п.: ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

5 день недели

Оборудование: мяч на каждого

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Ребенок и родитель идут в колонне по одному, по сигналу «идем, кто куда хочет» идут врассыпную, используя все пространство зала. Ходьба и бег повторяются.

Берут мячи и встают друг против друга.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Поднять мяч вверх, опустить (6 раз).
2. И. п.: то же. Присесть и покатать мяч от ладони к ладони. Встать, выпрямиться в исходное положение (5 раз).
3. И. п.: сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя влево-вправо (3 раза).
4. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках у груди. Поочередное сгибание и разгибание ног — жучки (4 раза).
15 см).
5. И. п.: ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Стихи про спорт

« СПОРТ-ЭТО МИР»

На спортивных аренах рождается мир.
Здесь всего лишь по дружбе сраженья.
Для кого-то и в спорте есть главный кумир,
Спорт- он дружба! Ещё- увлеченье!
Сколько вышло уже мастеров из ребят,
Тех, кто вырос в садах, скажем прямо,
Кто всегда погонять мяч был очень уж рад,

«ЗАРЯДКА»

На зарядку, детвора!
Раз и два шагает смело
Наш отряд такой умелый!
Руки вверх, наклон вперёд!
Зарядка силы нам даёт!
Потому, скажу я, братцы,
Зарядкой надо заниматься!

Нам смелым, и сильным,
и ловким
Со спортом всегда по
пути
Ребят не страшат
тренировки-
Пусть сердце стучится в
груди.
Нам смелым, и сильным,
и ловким
Быть надо всегда
впереди.

Мы физкультурой
занимались
Чтоб стал железным
организм
И чтоб в здоровом теле
Мускулы твердели.

Всех быстрее бежать,
Выше прыгать вдаль,
Могут только те,
Кто со спортом знаком не
понаслышке.
А кто спортом не
занимается,
Тот со своим здоровьем
мается.
Тот постоянно кашляет и
болеет,
Быстро устает и рано седеет.

Спорт в домашних условиях

Детям особенно трудно долго находиться в закрытом пространстве. Их нескончаемая энергия требует выхода, и это совершенно нормально. Главное, направить ее в нужное русло.

Попробуйте превращать любые упражнения в игру и добавлять элемент соперничества. Вот несколько вариантов:

мини-батут. Кажется, на нем дети могут прыгать вечно! Легкий, прочный, не занимает много места – идеальный вариант для наших обстоятельств.

лабиринты и полоса препятствий. Тут подойдут все подручные средства и материалы. Столы, стулья, старый ковер, коврики, велосипед – всё, что вы храните дома. Или используйте красочные и легкие **комплексы для детей.** Природная страсть преодолевать препятствия и проходить маршрут до конца будут мотивировать малыша идти дальше. Постепенно можно усложнять уровни и добавлять новые задания. Кстати, сюда отлично подойдут различные платформы для удержания баланса и массажные ролики – на них будет весело катиться.

шведская стенка. Пока ребенок ростом ниже взрослых, он пытается попасть на их уровень по высоте. Поэтому дети так любят лазить по деревьям и смотреть на всё свысока. Стенка не займет много места, но будет большой отрадой для детей. Дополните ее турником и кольцами – займете детей на долгое время!



Подвижные игры дома

Бег с воздушными шарами

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуется усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

«Ручеек»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

Бег с фасолью

Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и [осанку](#).

«Поиск сокровищ»

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».

«Цветные автомобили»

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

Описание: Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

Правила:

Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

Варианты: Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

«Зайцы и волк»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила:

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

«ЛИСА В КУРЯТНИКЕ»

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила:

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

«Мышеловка»

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание: играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Всё погрызли, всё поели,
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Правила: Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

Физическое воспитание ребёнка - не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь. Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает **жизненный опыт**, развивает творческое воображение.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

