Уважаемые родители, присылайте пожалуйста фотографии детей, как проводите дни на самоизоляции , как развиваетесь физически (какие подвижные игры играете, какие выполняете физические упражнения и т.д.).

**Домашнее задание по физической культуре!**

Логическим продолжением работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).

2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.

3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.

4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища:

поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же – руки на пояс.

6. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя.



7. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.

8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе.

9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

10. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.

11. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).

12. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).

13. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

14. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.



**На зарядку становись!**

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, в качестве исходных положений используются положения, сидя и лежа. То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднимание рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднимание рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Будьте здоровы!

Примерные комплексы утренней гимнастики :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| МЛАДШАЯ ГРУППА | Средняя группа | СТАРШАЯ ГРУППА | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА |
| Ходьба и бег в колонне по одному за взрослым — он паровозик.    Упражнения с кубиками    2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).  3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  4. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).  5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.  6. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе со взрослым бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за взрослым на другую сторону площадки. | Ходьба , ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки.  ОРУ  1. «Хлопки»  И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  В.1. руки в стороны  2. руки вверх  3. руки в стороны  4. И.П.  2. «Наклоны»  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  В.1. наклон вперед  2. И.П.  3.«Повороты»  И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе  В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны  2. И.П.  4. «Где же ножки?»  И.П. лежа на спине, руки прямые за головой  В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх  2. И.П.  5. «Мячики»  И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе  В.1. прыжки на двух ногах на месте  6. Упражнение на дыхание.  Речевка. По утрам не ленись, На зарядку становись. | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как сороконожка. Бег змейкой, по диагонали. Ходьба.  Упражнения без предметов  1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).  2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).  3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).  4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).  5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).  6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).  7. «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).  8. «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).  9. «Часики» «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза). | Ходьба и бег между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, с захлест ом, боковой галоп.  ОРУ  1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки согнуты к плечам. 1-4 – круговые движения руками вперёд. 5-8 – то же назад. Повторить 5-6 раз.  2. И. п. – стоя, ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо. 2 – наклониться вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.  3. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же к левой ноге. Повторить 4-5 раз.  4. И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.  5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой. 2 - вернуться в И. п. На счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.  6. Ходьба в колонне по одному. |

Так же вы можете позаниматься с вашими любимыми героями под веселую музыку <https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8>

Спасибо за внимание: Инструктор по физическому воспитанию Красная Светлана Сергеевна!