

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

Т е м а «МОЙ ДОМ»



Комплекс утренней гимнастики (с кубиками) «Строим дом»

Замесим глину

1 И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кубиками на поясе. 1 –руки с кубиками вперед
2 – руки вверх, выполняя круговые движения кистями 3 – руки с кубиками вперед 4 – вернуться в И.п..

Укладываем кирпичи.

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. 1 - 5 руки с кубиками вперед, кубик на кубик 6 - вернуться в И.п.

Кроем крышу.

И.п.: сидя ноги в стороны, руки в упоре сзади, кубики на полу у пяток
1 –2 руки дугой вверх наклон вперед, дотянуться руками до кубиков 3 – 4вернуться в И.п.

Строим забор

И.п.: сидя ноги скрестно, руки с кубиками у плеч. 1 – 2 поворот влево, правой рукой положить кубик на пол
3 – 4 вернуться И.п. 5 –8 то же вправо Так же в обратном порядке

Отдыхаем!

И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела 1 - 4 перекаты на правый и на левый бок.

Красим дом

И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены
1 – 2 присесть, коснуться кубиками пол 3 – 4 встать , махнуть руками вверх

Веселимся

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики на полу, руки на пояс.
Прыжки на двух ногах через кубики вперед – назад.



Упражнения на равновесие

- Ходьба по шнуру по – медвежьей (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).
- Ходьба по линии спиной вперед.
- Ходьба по обручу приставными шагами
- Ходить, перешагивая палки, положенные на стулья.
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза.
- После кружения сделать «ласточку».
- Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги какой-либо предмет
- Балансирование на большом набивном мяче, ножной качалке



Физкультминутка.

*Дети сопровождают свои слова
действиями.*

Динь-дон, динь-дон –
Братцы строят новый дом.
Красят стены, крышу, пол,
Прибирают всё кругом.
Мы к ним в гости придём
И подарки принесём.
На пол – мягкую дорожку,
Расстелив её к порожку,
Две подушки на диван,
Мёду липового жбан.



ИГРАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

«ЗЕРКАЛО»

Ребенок будто бы смотрится в зеркало. Вы - взрослый - его отражение. Постарайтесь синхронно выполнять любые движения: медленно ходить по комнате, подпрыгивать, разводить руки, строить гримасы и смешные рожицы, не дотрагиваясь друг до друга. Через пару минут меняемся ролями.



«ПОСАДИ НА СТУЛ»

Игроку завязывают глаза. В нескольких метрах стоит стул. Задача ведущего командами довести игрока до стула, чтобы он сел. Пример: два шага влево, поворот направо, один шаг назад и т.д.





Задание «Угадай – ка»

Назвать вид спорта, где применяется следующий спортивный инвентарь:

Обручи, булавы, ленты, мячи –
художественная гимнастика ;

Ринг, боксёрские перчатки, боксёрская груша,
капа - *бокс;*

Рапира, сабля, шпага – *фехтование;*

Маски, ласты, акваланг, гидрокостюмы –
подводный спорт;

Стартовые колодки, секундомеры, эстафетные
палочки – *лёгкая атлетика.*



Спортивная командная игра на ледовом
или травяном поле, в которой мяч или шайба
специальными клюшками забивается
в ворота противника.



”



”””



(Хоккей)