

22 июня –26 июня Страна Спортландия»

22 июня понедельник

Добрый день, уважаемые родители и дети! Тема недели « Страна Спортландия»

Сегодня у нас с вами необычная встреча, мы будем с помощью музыки укреплять наше здоровье!

Ну, приступим! А для начала отгадайте загадку: То вприпрыжку, то вприсядку, дети делают... (зарядку)

И мы предлагаем начинать ваше утро с музыкальной зарядки. Смотрите видео и повторяйте движения за героями!

ССЫЛКА:

<https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRlq4k&feature=youtu.be>

Не забывайте делать зарядку каждое утро. Она поможет стать всей вашей семье сильными, крепкими, ловким

23 июня вторник

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батут, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при прыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» – «Давай!» – «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» – «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не

стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

Маленькие хитрости

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность

восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

24 июня среда

Уважаемые родители, предлагаю вам ссылки для организации двигательной активности наших маленьких непосед! В ходе двигательной деятельности усиливается кровообращение, вследствие чего, активизируется работа внутренних органов и основных физиологических систем организма, усиливается обмен веществ.

https://m.vk.com/video-52969542_456239619?list=87d4deb38f30a6189e&from=wall-15237402_31507

https://m.vk.com/video-52969542_456239652?list=2c654888c7bad66a8c&from=wall-15237402_32293

Полоса препятствий

<http://razvivash-ka.ru/kak-organizovat-polosu-prepyatstvij-dlya-rebenka-doma-i-na-ulitse/>

Утренняя

зарядка https://www.ivi.ru/watch/utrennyaya_zaryadka

25 июня четверг

Рекомендации:

Лучший способ зарядиться с утра - это потанцевать под весёлую музыку. «Солнышко лучистое» - мультипликационный танец-игра-повторялка для детей и взрослых, бабушек и дедушек. Вместе, можно танцевать с утра и до самого вечера. С радостью танцуйте веселитесь дома, включив видео поддержку,

ССЫЛКА:<https://www.youtube.com/watch?v= WTx5Jw-mLQ>

Будьте активными!

26 июня пятница

<https://www.youtube.com/watch?v=DdisnjWnPXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=zX9BckNnryM>

загадки <https://www.youtube.com/watch?v=8YSxvJg5LY8>

-

<https://www.youtube.com/watch?v=8hHvLaLbKX8>

<https://tlum.ru/news/40-motiviruusih-multikov-pro-spor>

<https://www.youtube.com/watch?v=UZpodkZ7l-0>

<https://www.youtube.com/watch?v=SqIpZyukwwE>

<https://www.youtube.com/watch?v=b0lnHl0cxGo>

<https://xn--80aqocehel4j.xn--p1ai/serii>

