

**МБДОУ «Детский сад № 20 »  
г. Владимир**

# **«Заботимся о здоровье в самоизоляции»**

**Подготовила: инструктор по физической культуре высшей категории Шаронова О.А.**

*Здоровье семьи – это фактор, стоящий на первом месте по значимости среди наших забот.*



*«Здоровый образ жизни семьи –  
залог здоровья ребенка»*

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует людям оставаться физически активными даже в период самоизоляции.**

### **Что нужно делать**

Необходимо в течение дня выделять специальное время для физической активности. Это могут быть как специальные упражнения, так и обычная повседневная активность дома. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка и садоводство, являются другими средствами для поддержания активности дома", - рекомендует ВОЗ. Кроме того, в рекомендациях ВОЗ уделяется большое внимание рациональному питанию и соблюдению питьевого режима. Пить при этом рекомендует обычную воду, отдавая ей предпочтение вместо газированных напитков и фруктовых соков.

# ГИМНАСТИКА

---

Главными задачами основной гимнастики в дошкольном возрасте являются охрана и укрепление здоровья детей, закаливание организма, формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, выработка первоначальных навыков личной и общественной гигиены.

Простые и доступные упражнения утренней гимнастики вполне можно выполнить дома.

Самое главное – это желание и хорошее настроение!



### 1) «Небольшой городишко»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – повороты головы вправо, влево.

*В нашем городе все есть:*

*Справа – мостик небольшой,*

*Прямо – парк, а слева – дом.*

*Если хочешь все запомнить,*

*Посмотри опять кругом.*

### 2) «Солнышко»

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1,3 – поднять руки вверх, привстать на носки ног – вдох;

2,4 – И.п. – выдох.

*Чтобы солнышко достать,*

*Надо на носочки встать.*

*Пальчики сцепить в замок,*

*Ручки вытянуть вперед.*

### 3) «Ветер елочки качает»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-4 – повороты туловища вправо, влево.

*В лесу ветер разгулялся*

*И стал елочки качать:*

*Раз – налево, раз – направо,*

*Раз, два, три, четыре, пять.*

### 4) «Листочки»

И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1,3 – присесть, руки вперед – выдох;

2,4 – И.п. – вдох.

*Осенние листочки*

*На дереве сидели.*

*Вдруг ветерок подул*

*И листочки сдул.*

*Листочки полетели*

*И на землю сели.*

### 5) «В лесу»

И.п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.

1-4 – ходьба на месте.

*Мы пойдем, пойдем  
По тропинке лесной.  
Мя грибочек найдем  
И домой принесем.*

### 6) «Веселая ходьба»

*И.п. ноги на ширине стопы, руки опущены.*

*1-4 – ходьба на месте.*

*Раз-два. Раз-два,*

*Вот березка, вот трава,*

*Вот полянка, вот лужок,*

*Веселей шагай дружок!*



## ГИМНАСТИКА В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

С 3-летним ребенком лучше заниматься зарядкой со стишками. Например, малышам придется по нраву следующий комплекс упражнений: Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. **(наклоны головы к плечам)** Вот так, вот так головой своей крутили. **(круговые движения головой)** Медвежата мед искали и в лесу, и в бору, **(наклоны в стороны, рука делает козырек у лба)** На лугах и в цветах, на малиновых кустах. **(наклоны вниз к полу)** Дружно дерево качали вот так, вот так, **(покачивания вытянутыми вверху руками на носочках)** Дружно дерево качали вот так, вот так. **(круговые движения тазом, руки на поясе)** Много меда набирали, ложками его черпали, **(наклоны вперед сидя на полу, ноги по сторонам)** Мягким хлебом заедали, мятным чаем запивали. **(ребенок показывает, как он ест)** А потом они плясали вот так, вот так, **(пружинящие приседания с поворотом туловища)** Лапы выше поднимали вот так, вот так. **(подскоки с поднятием колен)**

1

Вышел на зарядку котик,  
Подтянул он свой животик.  
К небу потянулся  
И к земле нагнулся.



5

Мышка испугалась,  
Быстро убегает,  
Ну а котик прыгать  
За нею начинает.



2

Направо повернулся,  
Налево посмотрел,  
Свой пушистый хвостик  
Поймать он захотел.



6

Хочет котик лапкою  
Спинку почесать,  
Хочет он до спинки  
Лапкою достать.



3

Поднимает лапки  
Котик наш хороший  
И над головою  
Хлопает в ладоши.



7

Лапками наш котик  
Весело вращает,  
Это он, ребята,  
В «мельницу» играет.



4

А теперь наш котик  
Быстро присел,  
Серую мышку  
Поймать захотел.



8

Котик бегать начинает,  
Мышка тоже убегает.





1

Зелёная лягушка,  
Весёлая квакушка  
На зарядку пришла  
И скакалку принесла.



5

Лягушка ножки  
Разминает —  
Приседанья  
Выполняет.



2

Держит скакалку  
Над головой,  
Наклоняется вперёд  
С ровной спиной.



6

Выпады делает  
Лягушка.  
Помогай скорей  
Квакушке.



3

На полу скакалку  
Лягушка оставляет  
И, как мельница, руками  
Вращать начинает.



7

Очень уж любит  
Лягушка скакать,  
Попробуй-ка ты  
Квакушку догнать.



4

Влево повернулась,  
Вправо повернулась,  
Всем своим друзьям  
Лягушка улыбнулась.



8

Здорово мы поскакали,  
Ножки хорошо размяли,  
Можно нам и поиграть,  
Как лягушка покричать.



## «Поиск сокровищ»

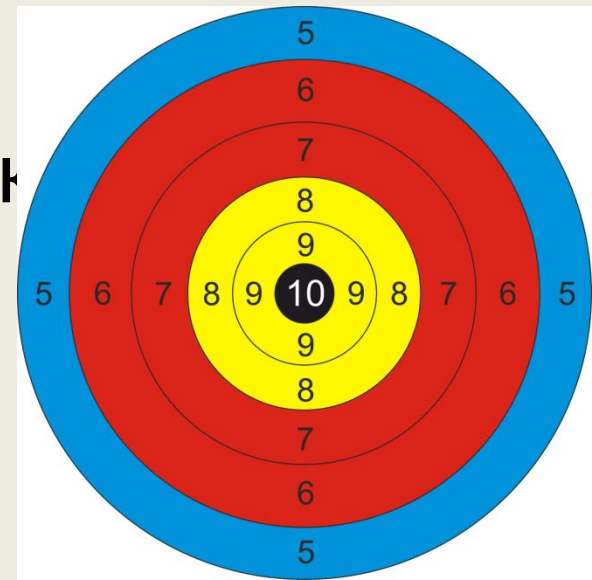
Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ»,

и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».



## «Мишень»

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».



## «Автомобиль»

Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться.



## «Игрушка–хохотушка»

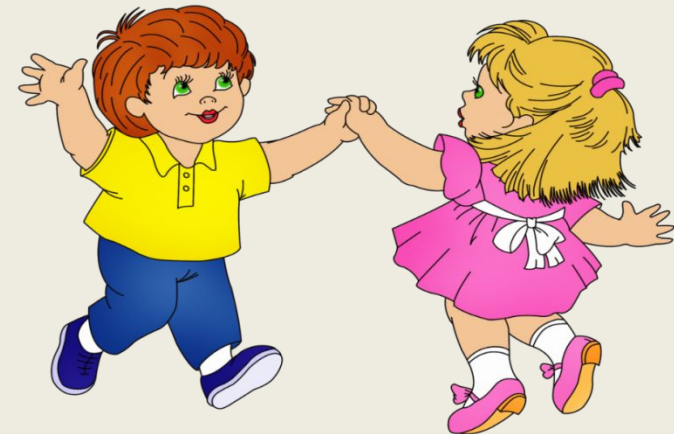
Веселая игра для малышей, которая хорошо разбавит скучное время дома, проведенное на карантине. Подходит для детей от трех лет. Нужно под ритмичную музыку просто перекидывать друг другу какую-то забавную мягкую плюшевую игрушку. Как только музыка останавливается, игрок с игрушкой в руках должен выполнить условие: рассказать стишок, спеть песенку.



## «Динамическая пауза»

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком.

Универсальное занятие и для двухлетних малышей и для детей младшего школьного возраста. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.



# Веселые детские песни

## В СТРАНЕ МУЛЬТИ-ПУЛЬТИ

- 1 Улыбка  
(В.Шаинский — М.Пляцковский)
- 2 Песня мамонтенка  
(В.Шаинский — Д.Непомнящая)
- 3 Песня Крокодила Гены  
(В.Шаинский — А.Тимофеевский)
- 4 Воспи-пи-пи-питание  
(Н.Песков — М.Либин)
- 5 Песенка мышонка  
(А.Флярковский — Е.Карганова)
- 6 Что такое цирк  
(В.Шаинский — М.Пляцковский)
- 7 Кукляндия  
(П.Овсянников — М.Пляцковский)
- 8 Песенка паровозика  
(В.Юровский — Г.Сапгир)
- 9 Песня Мери Поппинс  
(М.Дунаевский — Н.Олев)
- 10 Белочка (  
В.Шаинский — М.Пляцковский)

## ПЕСЕНКИ МАЛЫШЕЙ

- 1 Песенка зайки-почтальона  
(И.Якушенко — Г.Фере)
- 2 (Песенка плюшевого медвежонка  
(В.Кривцов — К.Ибряев)
- 3 Следы на снегу  
(С.Соснин — М.Пляцковский)
- 4 (Хорошо, что снежок пошел  
(А.Островский — З.Петрова)
- 5 Угадай-ка  
(А.Островский — С.Богомазов)
- 6 Азбука  
(А.Островский — З.Петрова)
- 7 Песня куклы (С.Соснин — Ю.Коринец)
- 8 Песенка про Машу (М.Карминский — И.  
Демьянов)
- 9 Про осу (А.Островский — З.Петров)
- 10 Песня зайца (Н.Песков — Л.Васильева)

# Спортивный инвентарь своими руками

«Ловишки»



«Мягкие мячики»





«Массажеры»



«Гантели»



## Непоседа

Мне на месте не сидится,  
Я хочу весь день крутиться  
И по комнате скакать,  
Бегать, прыгать, кувыркаться,  
И вертеться, и смеяться,  
Так за что ж меня ругать?  
Говорят, я непоседа,  
По утрам бужу соседа  
И в квартире тарарам  
Завожу по вечерам.  
У меня один ответ:  
Я — ребёнок, мне пять лет.  
Неужели не понять,  
Что меня нельзя унять.

*Сергей Михалков*





**Спасибо за  
внимание!  
Будьте здоровы!**