

## Укрепляем здоровье в режиме самоизоляции.

*инструктор по физ.восп. Данилов И.Р.*

Здравствуйте уважаемые родители! В условиях самоизоляции не стоит забывать физическую активность.

Проведите время со своими детьми с пользой для вашего здоровья.

Содержание	Методические указания
Ходьба.	<i>На месте шагом марш. Шагом марш.</i>
Ходьба на носках, руки за спиной. Ходьба на пятках, руки за голову.	<i>Руки за спиной, идем на носках. Руки за голову, идем на пятках.</i>
Бег. <i>Бег с высоким подниманием бедра.</i>	<i>Оседлаем своих лошадей и помчимся (Бег с высоким подниманием бедра).</i>
Переход на ходьбу. <i>Ходьба на носках, руки на пояс.</i>	<i>Внимание, переходим на ходьбу. Делаем глубокий вдох, выдох.</i>



Выполнение комплекса ОРУ	Методические указания
1.«Солнышко». И.п. стойка – ноги врозь, руки за спиной 1 – наклон головы вправо – вдох; 2 – и.п. выдох. 3 – 4 – то же влево. 6 раз.	<i>Солнце светит ярко. При выполнении упражнений не забываем делать вдох, при исходном положении – выдох.</i>



2. «Лучи солнца». И.п. Стойка – ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы в кулак; 1 – разжать пальцы, широко раздвинув - вдох; 2 – и.п. выдох. 6 раз.	<i>Лучи солнца светят ярко.</i>
---	---------------------------------



3. «Радость».

И.п. о.с.

1 – поднять руки в стороны ладонями вверх;

2 – и.п.

5-6 раз

*Порадуется ярким лучам солнца.*



4. «Украшение дерева».

И.п. стойка – ноги врозь, руки на поясе

1 – поднять правую руку вверх, поворот головы вправо – вдох;

2 – и.п. выдох.

3 – то же левой рукой, поворот головы влево – вдох;

4 – и.п.

6 раз.

*Украсим дерево.*



5. «Чаша».

И.п. сесть, скрестив ноги, руки в стороны ладонями вверх.

1-2 – повороты туловища направо и налево.

6 раз.

*Поднимем чашу.*



<p>6. «Сардаана». И.п. сесть на пятки, сделать наклон вперед, руки отвести назад 1- стойка на коленях, руки вверх в стороны, ладонями вверх. 2- и.п. 6 раз.</p>	<p><i>Полюбujemyся цветом «Сардаана».</i></p>
---	---



<p>7. Девочки выполняют «Бег вприпрыжку» (дъйэрэнкэй). Подскок вверх с продвижением вперед, руки двигаются произвольно. Мальчики выполняют «Прыжки». 6 раз.</p>	<p><i>Девочки покажут «Дъйэрэнкэй», мальчики «Прыжки».</i></p>
---	--

Дыхательное упражнение.

*Вдохнем свежий воздух.  
Глубокий вдох. На выдохе нарисуем в воздухе солнце.*

При подборе упражнений использована литература: Анохина А.В., Алаас К., Баишев Ю.П. Народная азбука физического воспитания дошкольников в Республике Саха (Якутия)/ ЯГУ им. М.К.Аммосова. – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2002. – 72 с.