**Рекомендации и практические задания**

**от специалистов нашего детского сада**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Несколько советов родителям:**

1. Не паникуйте. Несмотря на обилие информации от СМИ, различных ученых и врачей, соседей и людей в очереди в магазине, старайтесь не поддаваться панике. Паника — вызывает стресс не только у вас, но и у ваших детей, а от накопленных переживаний, вы можете начать срываться на своих близких.
2. Составьте распорядок дня и повесьте его на видном месте. Распишите время на себя, и время, которое вы уделите детям и проведете с ними. Можете составить даже план на неделю, чем вы будете заниматься каждый день. Составление плана тоже может быть увлекательным занятием.
3. Старайтесь каждый день предлагать разные виды деятельности домочадцам. Так никто не заскучает и не загрустит!

**Будьте здоровы и помните, дети – отличная компания! Главное – правильный подход и позитивный настрой.**

**И тогда ваши вынужденные выходные пройдут с пользой, весёлыми моментами!**

**1.Задание от инструктора по физической культуре**

Каждому ребенку необходимо быть здоровым, находиться в безопасной обстановке, получать удовольствие от жизни и добиваться поставленных целей.

Проблема здоровья подрастающего поколения - одна из важнейших в жизни современного общества.

Как добиться того, чтобы ребенок был здоров?

Одна из таких – методика игрового стретчинга.

**Что такое игровой стретчинг?**

Игровой стретчинг – тренировка на растяжку мышц, которая проводится в игровой форме. Интерактивная игра с непосредственным участием вовлекает детей и делает занятие интересным и понятным. Методика основана на тематической игре, которая включает различные статические и динамические упражнения.

Рекомендованный возраст для занятий растяжкой от 3 лет.

**Значение игрового стретчинга**

Игровой стретчинг позволяет добиться таких целей:

    - Увеличение растяжимости мышц
    - Развитие ловкости, гибкости и выносливости
    - Улучшение координации и чувства ритма
    - Улучшение силовых показателей
    - Развитие воображения
    - Улучшение способности к концентрации
    - Укрепление костно-мышечной системы
    -  Оптимизация развития опорно-двигательного аппарата
   -  Формирование правильной осанки
    - Повышение уверенности в себе
    -  Умение проявлять творческую инициативу

**За что дети любят игровой стретчинг?**

Тренировка сопровождается сюжетно-ролевой игрой, которая захватывает воображение и внимание. Интерактивная сказка призвана не только в доступной форме подать правильную технику выполнения упражнения, но также содержит воспитательные элементы.

Кроме того, занятие по игровому стретчингу проводится под ритмичную музыку. Дети могут двигаться без ограничений и направить свою неуемную энергию в конструктивное русло. Во время занятия, ребенок выполняет упражнение столько раз, сколько захочет.

**Предлагаем вам выполнить все задания!!!**

**Страус**

И петь не поёт,и летать не летает…

За что же тогда его птицей считают?



**Слон**

У слона большие уши, как гора огромен слон.

Равных нет ему на суше, слон по весу – чемпион!



**Складочка**

Что за ножки? Что за ножки?У тебя, у нашей крошки!
Эти ножки, эти ножки, будут бегать по дорожке



**Колобок**

Перед волком не дрожал,от медведя убежал.

А лисице на зубок, всё ж попался …



**Верблюд**

По пустыне он идёт,ничего не ест, не пьёт.



**Гора**

С горки – ух, на горку – ух!Бух! Захватывает дух!



**Змея**

Вот змея, она пугает, и к себе не подпускает.

По земле ползёт она, извивается слегка.



**Рыбка**

В синем море рыбки плавают, резвятся.

К неводу большому подплывать боятся.



**Пирожок**

Дуйте, дуйте ветры в поле, чтобы мельницы мололи,

Чтобы завтра из муки,испекли мы пироги.



**Берёзка**

Накинута на спинку зелёная косынка,

А платьице – в полоску, узнаешь березку?



**Мостик**

Над рекою поперёк,

великан врастяжку лёг.



**Матрёшка**

Весёлые матрёшки – Красные сапожки.

Матрёшки-красавицы детям очень нравятся.



**Курочка**

У плетня в траве густой курочка ходила

И пушистеньких цыплят за собой водила



**Неваляшка**

Неваляшки-малыши даже очень хороши.

Низко наклоняются, звоном заливаются.



Когда за грибами в рощу идешь,

ее непременно с собою возьмешь