Веселая зарядка для дошкольников.

Старший дошкольный возраст.

Разработал проект: Волков Марк Павлович, ученик 125 школы.

Мной разработан проект «Веселая зарядка для детей». Данный проект записан на видео и предложен для просмотра на видеоканале.

Актуальность данного проекта связана с тем, что в настоящее время все большее количество детей проводят времени за компьютером. Связана это и с пандемией, и с самоизоляцией. На телеканалах по телевиденью очень мало демонстрируется комплексов утренней гимнастики. Мой проект направлен на приобщение детей к физической культуре и спорту.

Цель проекта: разработка веселого комплекса утренней гимнастики в условиях дистанционного обучения.

Зарядка проводится в дистанционном режиме.

Веселые коты Том и Мурзик ведут зарядку для детей.

1 упражнение - вращение головой медленное.

2 упражнение – повороты туловища, руки к плечам.

3 упражнение – прыжки.

4 упражнение – рубим дрова (руки вместе, махи руками)

5 упражнение – на растяжку: достаем ногой до носа. Без подготовки выполнять не рекомендуется!

6 упражнение – уточка. Лежим на животе, руками захватываем ноги и покачиваемся.

7 упражнение – наклоны туловища влево и вправо с вытянутой рукой.

8 упражнение – отжимание.

9 упражнение – на восстановление дыхание.

Каждое упражнение рекомендуется повторять до 8 раз. Следует следить за дыханием.

Результат реализации проекта:

Я научился записывать видео.

Я научился проводить утреннюю гимнастику.

Я попытался приобщить детей к занятию физической культурой.



Видео можно посмотреть на канале:

<https://yandex.ru/efir/?stream_id=vFRJopxyDNyQ>