

Комплекс упражнений на период с 13.04.2020г. - 17.04.2020г.

Упражнения с малым мячом (длительность 10-12 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (пятки вместе, носки вместе), мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3–4 – то же влево (по 3 раза).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – исходное положение (по 6 раз);
5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3–4 – исходное положение (6 раз).
7. И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки вместе) руки на поясе. На счёт 1 - прыжок ноги врозь, 2- вместе. (6-8 повторений).

Игра «Достань камешек»

Концы верёвки длиной 2 – 3 метра берут в руки два игрока. Они расходятся в стороны и натягивают верёвку. На одинаковом расстоянии от игроков кладут по одному камешку. По сигналу ведущего игру «достать камешек» оба игрока тянутся к своему рядом лежащему камешку. Кто камешек достал, тот и выиграл.

Игра «Петушки»

Развивает у детей координацию движений и ловкость. На пол кладут ковёр такого размера, чтобы игроки (их участвует в игре любое количество) могли свободно передвигаться.

Все игроки встают на ковёр, одну ногу сзади захватывают рукой. Прыгая на одной ноге, игроки плечами и торсом пытаются вытолкнуть оппонента за пределы ковра. Руки игроков в этой борьбе не участвуют.

Из игры выбывают те, кого вытолкнули за черту ковра, кто стал на обе ноги или упал. Поведение ребят в этой игре должно быть корректным, миролюбивым, без агрессии. Последний игрок, оставшийся на ковре, является победителем.

Игра «Крокодил»

Взрослый «крокодил» – вытягивает вперёд руки одна над другой, изображая зубастую пасть, ребёнок (с др. членами семьи) просовывают руки в «пасть». Крокодил с невозмутимым видом отвлекает играющих, поёт песни, притоптывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки – «пасть». Кто попался, становится крокодилом.

Игра малой подвижности «Будь внимателен»

Цель: повысить творческую активность ребёнка (при наличии других участников, членов семьи), пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Содержание: родитель предлагает ребёнку (участникам) выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, родитель говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Вариант II

Ребёнок (участники) выполняют то, что показывает родитель, а не то, что он говорит.

Игра «Зеркало»

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Участники – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как родитель, так и ребёнок.

Гимнастика для стоп как средство профилактики плоскостопия

Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

Комплекс упражнений

1. И. п. - стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка, выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.
2. И. п. - сидя на стуле постараться поднять с пола носовой платок либо мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

3. И. п. - сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-1,5 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом из того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.