

Комплекс упражнений на период с 27.04.2020г. - 30.04.2020г.

Упражнения с мячом большого диаметра (длительность 10-12 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).
2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз).
4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).
5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз).
6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

Игра «Весёлый боулинг»

Цель: Формировать положительное отношение к физической культуре.

Задачи: Способствовать развитию координации движений. Формировать способности действовать по правилам.

В эту игру можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой.

Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

Игра «Попади в цель» (развитие глазомера, силы руки)

Цель: развивать ловкость, точность движений, силу рук.

Правила игры: Можно использовать мешочки, наполненные фасолью. Поставьте на расстоянии большую цель (яркую пластиковую бутылку, кеглю) на табуретку (можно и на пол). Отойдите от стула на определенное расстояние и бросайте мешочек в эту цель. Если ребенок справился с заданием, можно отойти еще дальше. Далее нужно бросать чередуя правой / левой рукой.

Игра «Кто больше соберет»

Материал. Однородные предметы небольшого размера: шишки, кубики, шарики и т.п.; 2-3 корзинки (ведерка).

При усложнении игры: повязка для глаз.

Ход игры. На полу высыпаются однородные предметы небольшого размера.

Мама и ребёнок берут по одной корзиночке или ведерку. По сигналу «раз, два, три, игру начни!» они начинают собирать шишки (шарики, кубики), при этом разрешается брать в руку только по одному предмету.

По сигналу «стоп!» сбор предметов прекращается. Ребёнок вместе с мамой подсчитывают, кто набрал предметов больше.

Вариант 2. Собирать определённые предметы. Например, только шишки, или только предметы определённого цвета. Игра может повторяться столько раз, сколько хочется.

! Если ребенок выполняет игру очень ловко, то задание можно усложнить: предложить собирать предметы с завязанными глазами.

Весёлый тренинг «Ах ладошки, вы, ладошки!»



Хочешь быть стройным и иметь красивую осанку?

Тогда встань прямо и, заведя руки за спину, соедини ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположи кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячу вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опусти руки вниз, встряхни кистями рук и спокойно вздохни.

Упражнение для осанки.

Весёлый тренинг «На байдарке!»



Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лягте на спину, и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

Для мышц живота, спины, ног.

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста – упражнения в игровой форме.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия могут проводиться или утром во время гимнастики, в свободное время или во время гимнастики пробуждения после дневного сна. В результате укрепляются мышцы свода стоп, повышается их тонус.

№1 «Собираем урожай»

На полу разбрасываются мелкие пластиковые и мягкие игрушки. Ребёнку даётся лукошко (это может быть обычная коробка). Далее дается команда начинать собирать урожай. Главное чтобы на полу не осталось ничего. С ребёнком может играть ещё один участник, тогда игра примет характер соревнования. В этом случае можно подсчитывать количество собранных предметов в корзине участника / определить кто быстрее собрал.

№2 «Рисунки из карандашей»

Ребёнку предлагается поднимать стопами карандаши и выкладывать из них какие-то заданные рисунки или фигуры.

№3 «Строим башню»

Берутся кубики такого размера, чтобы ребенок мог их удержать пальцами ног. Ребенок берет по одному кубику и старается аккуратно их складывать друг на друга, выстраивая башню.