

## **Комплекс упражнений на период с 12.05.2020г. - 15.05.2020г.**

### **Упражнения без предметов (длительность 10-12 мин)**

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (ноги слегка расставлены), руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).
6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.
7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).

### **Подвижная игра «Фигура замри»**

**Цель:** развитие творческого воображения, умения выполнять движения в соответствии с текстом.

**Описание:** Взрослым и ребёнком произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

**Мы топаем ногами, (топают)**

**Мы хлопаем руками, (хлопают)**

**Качаем головой, (качают головой)**

**Мы руки поднимаем, (руки вверх)**

**Потом их опускаем, (руки вниз)**

**Мы руки подаем (руки в «замок»)**

**И бегаем кругом, (покружиться на месте)**

**Раз, два, три, (три хлопка)**

**Любая фигура замри!** (изобразить любую фигуру, оценить, чья фигура получилась интереснее).

### **Игра малой подвижности «Найди предмет!»**

**Цель:** Развитие слухового внимания, ориентировки в пространстве.

**Описание:** Водящий (может быть как взрослый, так и ребёнок) закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время ребёнок прячет предмет в каком-либо месте. По сигналу ребёнка: «Раз, два, три – предмет найди!» водящий ищет предмет. Ребёнок хлопает в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

### **Подвижная игра «Запрещённое движение»**

**Цель:** развитие моторной памяти.

**Описание:** Взрослый и ребёнок становятся напротив друг друга. Взрослый выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Ребёнок повторяет все движения, кроме запрещённого. Если ребёнок повторил запрещённое движение - получает штрафные очки, затем меняется со взрослым ролями. Если ошибки не было допущено – запрещённое движение меняется через 4 – 5 повторений.

### **Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).**

**Цель:** развитие моторной памяти.

**Описание:** На полу обозначается круг (скакалкой/верёвкой и т.д.) Взрослый и ребёнок встают правым (левым) боком около круга. У каждого участника мешочек (или любой другой небольшой предмет), который он зажимает между колен. На счет взрослого «1-8» вместе выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» участники прыгают в круг боком, затем возвращаются на свое место. Задание повторяется в другую сторону.

### **Весёлый тренинг «Маленький мостик»**



Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давай поможем им: построим мостик через ручей. Ляг на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподними туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживай спину. Держи, держи спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а ты отдохни. Повторить 3 раза.

*(Для развития мышц рук, живота, ног; гибкости.)*

Материал подготовила:  
инструктор по физической культуре МДОУ №28  
Мухина В.В.