

Комплекс упражнений на период с 18.05.2020г. - 22.05.2020г.

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

1. Ходьба «змейкой» между расставленными в прямую линию предметами.
2. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (пятки вместе носки врозь) мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – основная стойка (пятки вместе носки врозь), мяч в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).
6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

Подвижная игра «Точно обведи»

Задачи: Совершенствовать двигательные умения и навыки. Упражнять в прямом ведении мяча, развивать точность движений и ловкость в игровых упражнениях с мячом.

Описание: Поставить по всей площадке (врассыпную) различные предметы – кубики, кегли, игрушки. Ребёнок проводит мяч ногами между расставленными предметами, стараясь не задевать их.

Подвижная игра «Стрельба в мишень»

Задачи: Закрепить навыки метания в цель, развивать общую моторику рук, глазомер.

Описание: Играющие – ведущий и ребёнок, это две команды. На свободном месте ставится «пенек» (стульчик, любой деревянный предмет). На «пенек» кладут мяч. На расстоянии 3-4 м от «пенька» обозначается линия. Игроки по очереди поражают цель. Выигрывает та команда, которая наберет наибольшее число попаданий.

Правила игры. Поражение цели производить мячами меньшего размера.

Подвижная игра «Скок, поскок ...»

Задачи: Продолжать развивать умение ритмично ходить, прыгать. Прививать любовь к народным играм.

Описание: Обозначить круг в центре комнаты с помощью подручных средств. Встать в круг лицом к центру. Ведущий показывает, как отвести руки назад, скрестить кисти. Это «хвостик» птички.

Скок – поскок (Прыжок на месте на двух ногах на каждом ударе).

Молодой дроздок.

По водичку пошел, (Повернуться друг за другом и прыжками на двух ногах продвигаться по кругу).

Молодичку нашел! (Осторожными шагами, раскрыв руки в стороны, продвигаться к центру, где как будто и находится птичка – молодичка).

Молодиченька – (Присаживаться на корточки, показывая)

Невеличенька: (Руками на небольшом расстоянии от земли рост молодиченьки. Браться за руки и, отступая назад, расширить круг, как бы показывая, какая большая голова у молодички).

Сама с вершок,

Голова с горшок! (Разомкнув руки, дети оказываются в исходном положении для повторения потешки).

Весёлый тренинг «ЦАПЛЯ»



Когда цапля ночью спит

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом на левой ноге.

(Для мышц ног; координации.)

Гимнастика для стоп как средство профилактики плоскостопия

Упражнения выполняются во время ходьбы.

1. Ходьба на носочках.

2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.
3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 30-40 секунд.
4. Приседание, не отрывая от пола пятки.
5. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

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