

Комплекс упражнений на период с 25.05.2020г. - 29.05.2020г.

Упражнения без предметов (длительность 10-12 мин)

1. – Ходьба, бег «змейкой» между расставленными в прямую линию предметами.
2. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).
3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза).

Малоподвижная игра «ДОБРОЕ УТРО»

Задачи: учить ребёнка внимательно слушать стихотворение и действовать согласно тексту.

Описание: Взрослый с ребёнком свободно располагаются по залу и выполняют игровые движения.

Доброе утро! — птицы запели (*машут руками*)

Добрые люди встают с постели. (*показывают, как просыпаются, потягиваются*)

Прячется все темнота по углам. (*приседают на корточки и закрывают глаза руками*)

Солнце взошло и идет по делам! (*возвращаются на прежнюю позицию, разводят в стороны руки, маршируют на месте*)

Подвижная игра «Меткие стрелки»

Задачи: упражнять в метании правой и левой рукой, учить действовать по сигналу.

Описание: в комнате кладется два обруча (либо использовать подручные средства обозначить круг верёвкой/скакалкой, либо поставить корзины/ведёрки). С небольшого расстояния взрослый и ребёнок должны попасть теннисными мячами в обруч сначала правой, затем левой рукой. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

Подвижная игра "Пас на ходу"

Задачи: развивать внимание, быстроту и точность движений при передаче мяча.

Описание: взрослый с ребенком образуют пару и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока мяч большого диаметра. По сигналу взрослого пара, бросая по ходу мяч друг другу, передвигается на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты. Нужно стараться быстро и без потери мяча достигнуть линию финиша.

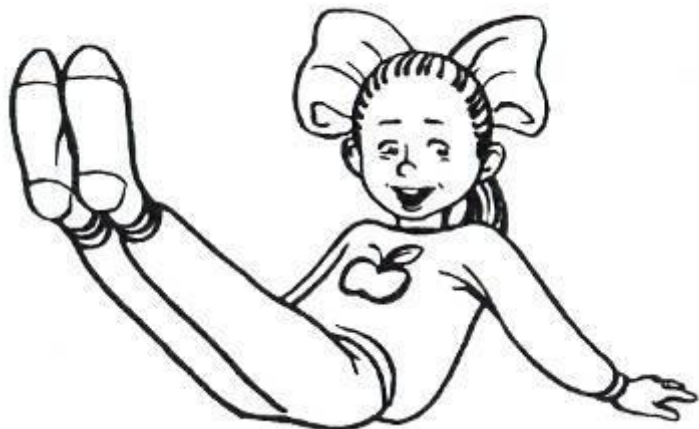
Подвижная игра "Ловкий перенос мяча"

Задачи: развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге.

Описание: взрослый с ребенком образуют пару и становятся на исходную линию. В конце комнаты стоит стул. Между колен зажимается мяч. По команде взрослого начинается движение с зажатым между колен мячом. Нужно добежать до стула, и обратно вернуться на линию финиша. Взрослый с ребенком сравнивают, кто из них был более быстрым, ловким, не ронял мяч.

Весёлый тренинг «КАРУСЕЛЬ»

Поиграем в карусель? Сядь на пол, подними прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, поворачивайся вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель! (Для укрепления мышц рук, ног, ягодиц; координации).



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