

Комплекс упражнений на период с 20.04.2020г. - 24.04.2020г.

Упражнения с кеглей (длительность 6-8 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (пятки вместе, носки вместе), кегля в правой руке внизу. 1–2 – поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 1); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 2); вернуться в исходное положение; 3–4 – поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).

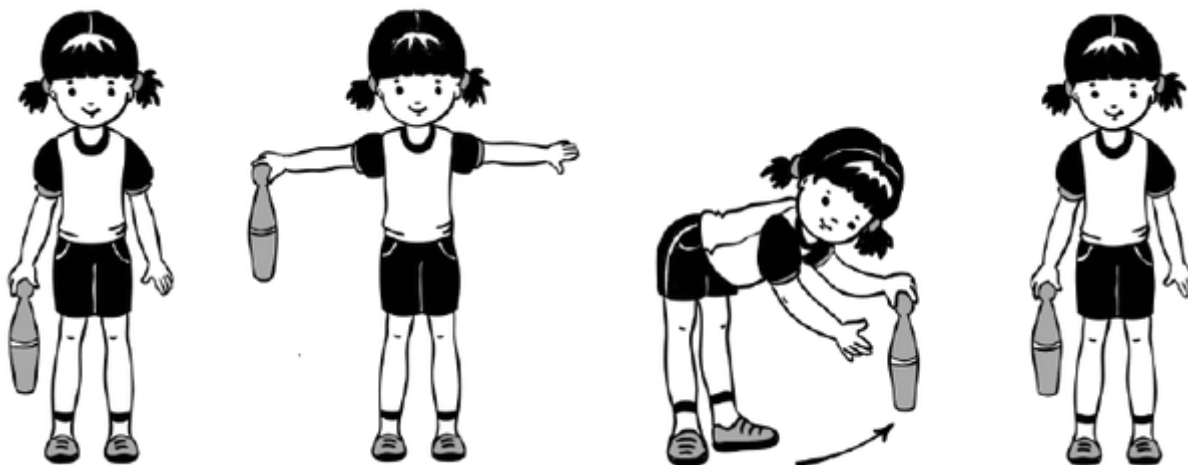


Рис. 1



Рис. 2

4. И. п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю у ног; 2 – встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 – присесть, взять кеглю левой рукой; 4 – исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

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 эту позу нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. То же, на левой ноге. (*Для мышц ног; координации*).



Игра «Попади мешочком в цель»

Задачи: Развивать у ребёнка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: Участники стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Участники находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком (любые другие аналогичные предметы). По сигналу «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит ведущий, участники поднимают мешочки, становятся на место. Ведущий отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Участники бросают другой рукой.

Правила: Бросать мешочек нужно по слову ведущего «Бросай!» Поднимать по сигналу «Поднимите!».

Варианты: Вместо мешочков бросать шишки; разделить участников на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

Малоподвижная игра «Найди, где спрятано»

Задачи: Учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.

Материал: Любой предмет, который можно спрятать.

Описание: Ведущий показывает предмет и говорит, что спрячет его, предлагает участникам отвернуться к стене. Убедившись, что никто из участников не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «**Пора!**». Участники начинают искать предмет.

Малоподвижная игра «Кегли»

Задачи: Учить детей основным правилам игры. Упражняться в прокатывании мяча (шара) в кегли правой рукой. Развивать глазомер.

Материал: Кегли, шары.

Описание: Кегли ставят с интервалом 10-15 см. друг от друга. Ребёнок прокатывает по одному шару с расстояния 1-1,5 м

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 №2

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Выполняем стопами круговые движения.
2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
3. Сгибание-разгибание пальцев ног.
4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
5. Соединяем подошвы (*колени не согнуты*).
6. Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.
7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
10. Катаем подошвой различные овальные предметы.

Материал подготовила
инструктор по физической культуре
Мухина Валентина Владимировна