

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

Упражнения без предметов (длительность 6-8 мин)

1. Исходное положение (Далее И.п.) стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

Ведущий (при наличии другие участники) предлагает построиться в колонну друг за другом и пойти гулять по кругу.

«По ровненькой Дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам...

В яму - бух!»

Присутствующие идут, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в яму - бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит ведущий, и участники игры поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения, ведущий может повторять каждую строчку стихотворения большее число раз. Вначале ведущий сам ведет колонну по кругу. Потом отходит в сторону и следит за тем, как участники согласуют свои движения со словами стихотворения.

Подвижная игра «Пчелка»

Цель: учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту, ловкость; упражнять в диалогической речи.

Ход игры: Ребёнок — пчелка, он бежит по комнате, размахивает крыльями, «жужжит»: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (ведущий) и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелки унесет.

Пчелка отвечает:

Этот улей — домик мой.

Уходи, медведь, скорей,

Ж-ж-ж-ж!

Пчелка машет крыльями, жужжит, прогоняя медведя.

Подвижная игра «Самолёт»

Цель: учить ребёнка бегать в разных направлениях, приучать внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Ведущий предлагает ребёнку подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Ведущий говорит: «К полёту подготовиться. Завести мотор!»- ребенок делает вращательные движения руками перед грудью, произносит звук: «Р-р-р». После сигнала ведущего: «Полетели!» - ребенок разводит руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летит» - бегаёт в разные стороны. По сигналу ведущего: «На посадку!» - ребёнок садится на стульчик. По комнате можно разложить и расставить предметы (стул, машинку, коробку). Предметы можно расставить как в одну линию, так и хаотично по комнате. И предложить ребёнку эти предметы облетать.

Весёлый тренинг «КАЧАЛОЧКА»



На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давай попробуем, и мы также покачаться! Ляг на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижми колени к груди и обхвати колени руками. Покачайся на спине вперед и назад. Когда устанешь — отдохни. Повторить 3 раза. (Для развития мышц спины, ног; гибкости).

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

Игровые упражнения ради 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 «Покажи мячик»

Используются крышки пластиковых бутылок и лист картона, на котором изображены мячики. Задача ребенка: брать пальчиками ног эти крышки и класть на нарисованные мячики. Ноги чередуются.

№2 «Растем вместе»

Ребёнок поднимается на носки, считает вместе со взрослым до трёх, опускается.

№3 «Фигуры из карандашей»

Ребёнку предлагается поднимать стопами карандаши и выкладывать из них какую-нибудь заданную взрослым фигуру.

№4 «Строим башню»

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