

## Комплекс упражнений на период с 12.05.2020г. - 17.05.2020г.

### Упражнения с кубиками (длительность 6-8 мин)

1. Ходьба и бег между кубиками (или расставленными предметами) (4–6 шт.), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).
2. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики вперед; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо (влево), взять кубик; 6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).
5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед; 3–4 – исходное положение (5 раз).
6. И. п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

### Подвижная игра «Раз, два, три – беги!»

**Цель:** упражнять ребенка в умении действовать по сигналу; развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

**Описание.** Ребенок стоит возле водящего и слушает, что он скажет. Если водящий говорит: «Раз, два, три, к дивану беги», ребенок бежит к дивану и ждет водящего. Если водящий скажет: «Раз, два, три, к двери беги», ребенок бежит к двери и ждет водящего.

### Подвижная игра «Жуки»

**Цель:** развивать координацию движений; ориентировку в пространстве; умение выполнять движения в соответствии с текстом игры.

**Ход игры:** Водящий и ребёнок - жуки сидят в своих домах (на подушках) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу: ж-ж-ж». По сигналу водящего «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

### Игровое упражнение «Ракета»

**Цель:** учить выполнять движения в соответствии с текстом игры, развивать общую моторику, обогащать словарь.

Раз-два, стоит ракета, *(Ребёнок поднимает руки вверх)*

Три-четыре — скоро взлет. *(Разводит руки в стороны)*

Чтобы долететь до солнца, *(Описывает руками большой круг)*

Космонавтам нужен год. (Берётся руками за щеки и качает головой)  
Но дорогой нам не страшно, (Руки в стороны, корпус качает вправо-влево)  
Каждый ведь из нас - атлет. (Сгибает руки в локтях, сжав кулаки)  
Пролетая над Землю, (Снова разводит руки в стороны)  
Ей передадим привет. (Поднимает руки вверх и машет)

### **Подвижная игра «Совушка»**

**Цель:** учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.  
**Ход игры:** Ребенок свободно располагается в комнате. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Водящий говорит: «День наступает – все оживает». Ребёнок свободно двигается по комнате, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз, воробьёв и т.д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». С этого момента ребёнок должен немедленно остановиться в том положении, в котором его застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо ребёнка и зорко осматривает его. Если ребёнок пошевелится или засмеется, то «сова» отправляет его к себе в «дупло», игра останавливается. После этого «совой» может быть ребёнок, игра повторяется.

### **Весёлый тренинг «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ»**



Попросите ребёнка сидя поднять к груди стопу ноги, обнять её руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стоны ноги (данное упражнение развивает гибкость суставов).

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