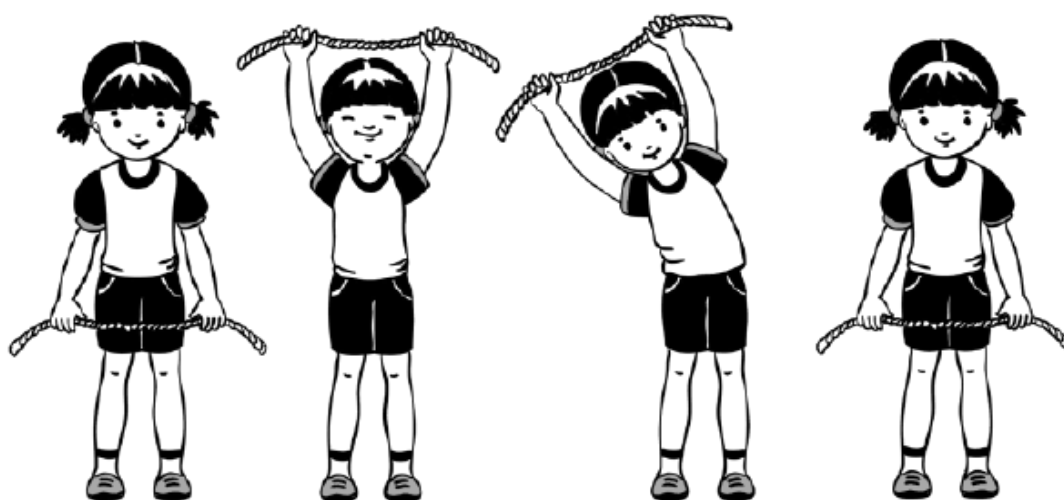


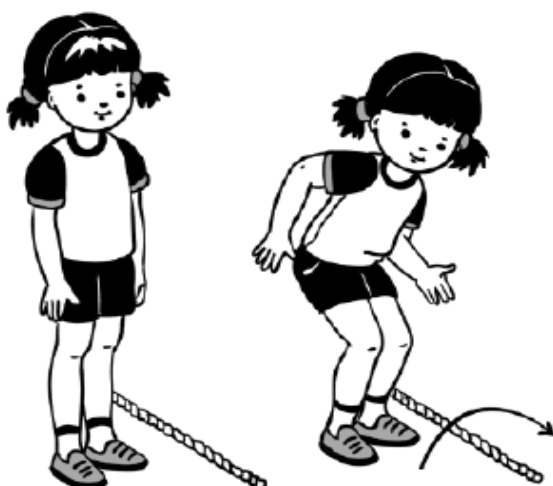
Комплекс упражнений на период с 18.05.2020г. - 22.05.2020г.

Упражнения с косичкой (верёвкой) (длина 50 см) (длительность 6-8 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (пятки вместе, носки вместе) косичка внизу в двух руках. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх; 3 – косичку на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – основная стойка (пятки вместе носки врозь), косичка внизу в двух руках. 1 – присесть, вынести косичку вперед (вытянуть руки); 2 – исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).



4. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.



Игра «ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК»

Задачи: Упражнять в прыжках на обеих ногах, развивать ловкость, равновесие.

Описание: Взрослый с ребёнком сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Участники должны по «камушкам» – (можно использовать картонки или листы А4 одного, либо разных цветов) перебраться на другой берег, не замочив ног. «Камушки» положены с таким расчетом, чтобы ребёнок мог прыгнуть обеими ногами с одного «камушка» на другой. По слову **«Пошли!»** участники перебираются через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все участники должны перейти через ручей.

Правила: Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебираться можно только по сигналу.

Подвижная игра «Найди свой цвет»

Задачи: развивать умение ребёнка быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Описание: В разных сторонах комнаты взрослый кладёт 4 картонки или 4 белых листа формата А4, на них ставит по одному предмету разного цвета (красный, жёлтый, синий, зелёный). Ребёнок становится около предмета красного цвета. По сигналу взрослого: «На прогулку!» - ребёнок идёт или небыстро бежит по всей комнате в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - ребёнок бежит к своему месту, стараясь найти предмет своего цвета. Игра повторяется. (Меняется цвет предмета, в другие дни добавляется новый цвет).

Игра малой подвижности «Найди и опиши»

Задачи: развивать внимание, пространственное восприятие, выдержку.

Описание: Взрослый показывает какой-либо предмет, затем его прячет и предлагает ребёнку его найти. Когда ребёнок нашел предмет, подходит к взрослому и тихо об этом говорит, описывает предмет (какого цвета найденный предмет, где он находился, на чём лежал или за чем стоял).

Профилактика плоскостопия – упражнения в игровой форме.

Игровые упражнения, способствующие профилактике плоскостопия могут проводиться утром во время утренней гимнастики, в свободное время с родителем (законным представителем) или во время гимнастики пробуждения после обеденного 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.

Весёлый тренинг «Танец медвежат»



Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь! (*Укрепляет мышцы ног*).

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