

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

Упражнения без предметов (длительность 6-8 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) - основная стойка (пятки вместе, носки вместе), руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

Игровое упражнение «Светофор»

Задачи: закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом игры, развивать общую моторику, обогащать словарь, закреплять знание о сигналах светофора и Правилах дорожного движения.

Помогает с давних пор

Верный друг наш – светофор. Совместно ребёнок со взрослым произносят слово «светофор», хлопая 3 раза в ладоши (отхлопывают слоги).

У него больших три глаза, Показывают три пальца или «рисуют» в воздухе сверху вниз три круга.

Не горят они все разом. Качают головой.

Если красный загорелся. Поднимают руку вверх и «рисуют» в воздухе круг.

То нельзя переходить, Качают головой

Надо ждать на тротуаре

И машины пропустить. «Крутят рули».

Если желтый загорелся, «Рисуют» в воздухе второй круг ниже первого

Значит, скоро мы пойдем.

Глаз зеленый загорелся –«Рисуют» в воздухе третий круг ниже второго.

Стоп, машины, мы идем! Маршируют по помещению, ритмично произнося текст.

Мы дорогу перешли,

По делам своим пошли.

Помогает с давних пор

Верный друг наш – светофор. Произносят слово «светофор», хлопая три раза в ладоши (отхлопывают слоги).

Подвижная игра «Совушка»

Задачи: учить неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Описание: ребенок свободно располагается в комнате. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Взрослый 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 пошевелится или засмеется, то «сова» отправляет его к себе в «дупло», игра останавливается. После этого «совой» может быть ребёнок. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее количество раз «бабочку/стрекозу/воробушка».

Подвижная игра «Жуки»

Задачи: развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

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

Весёлый тренинг «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»



Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки.

Это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вдохните. (*Упражнение для формирования правильной осанки*)

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