

Комплекс упражнений на период с 13.04.2020г. - 17.04.2020г.

Упражнения без предметов (длительность 8-10 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (пятки вместе, носки вместе), руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 – руки в стороны, разжать кулаки; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь (шире чем «на ширине плеч»), руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

6. **Игровое упражнение «Пингвины»** (прыжки по кругу).

Играющие встают в круг. У каждого участника мешочек (или любой другой небольшой предмет), который он зажимает между колен. На счет родителя «1-8» ребёнок (другие участники) выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» участники прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.

«Домашний боулинг»

Цель: Формировать положительное отношение к физической культуре.

Задача: Способствовать развитию координации движений. Формировать способности действовать по правилам.

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой.

Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

Бег с фасолью (бег с предметом)

Цель: Формировать практические навыки, способствующие развитию правильной осанки, развивать координационные способности, воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Правила игры: Это обычные догонялки, но чтобы ребенок не уронил мебель в комнате, ограничьте его в движении, положив ему на голову мешочек, наполненный фасолью. Такие мешочки можно приготовить заранее из ткани или из обычных пакетов. Ребёнок (участники игры) кладут такой мешочек на голову и начинают двигаться. Можно танцевать под музыку.

Попади в цель (развитие глазомера, силы руки)

Цель: развивать ловкость, точность движений, силу рук.

Правила игры: Можно использовать мешочки с фасолью, но для метания. Поставьте на расстоянии большую цель (яркую пластиковую бутылку, кеглю) на табуретку (можно и на пол). Отойдите от стула на определенное расстояние и бросайте мешочек в эту цель. Если ребенок справился с заданием, можно отойти еще дальше. Далее нужно бросать чередуя правой / левой рукой.

Игра: «Завернись в ленту»

Инвентарь: лента длиной 4 – 6 м.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться,

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

Игра малой подвижности «ЛОВКИЕ ПАЛЬЦЫ»

Цель: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

Содержание: В комнате рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п.

Ребёнок (играющие члены семьи) собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки.

Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.). Не разрешается брать предметы с пола руками.

Усложнение. Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

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

1. И. п. - стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка, выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.
2. И. п. - сидя на стуле постараться поднять с пола носовой платок либо мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. И. п. - сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-1,5 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом из того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походите так 30-40 секунд.