

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

Упражнения с мячом (длительность 8-10 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.
2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3–4 раза в каждую сторону).
3. И. п. – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).
4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках; 3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

Игра «Достань камешек»

Концы верёвки длиной 2 – 3 метра берут в руки ребёнок с ведущим (два игрока). Они расходятся в стороны и натягивают верёвку. На одинаковом расстоянии от игроков кладут по одному камешку. По согласованному игроками сигналу «достать камешек» оба тянутся к своему рядом лежащему камешку. Кто камешек достал, тот и выиграл.

Игра «Четыре стихии»

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например, слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого – либо зверя, например зайца. Если мама скажет «Огонь!» и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечание:

1. Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.
2. Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они меняются ролями (и наоборот).

3. По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.

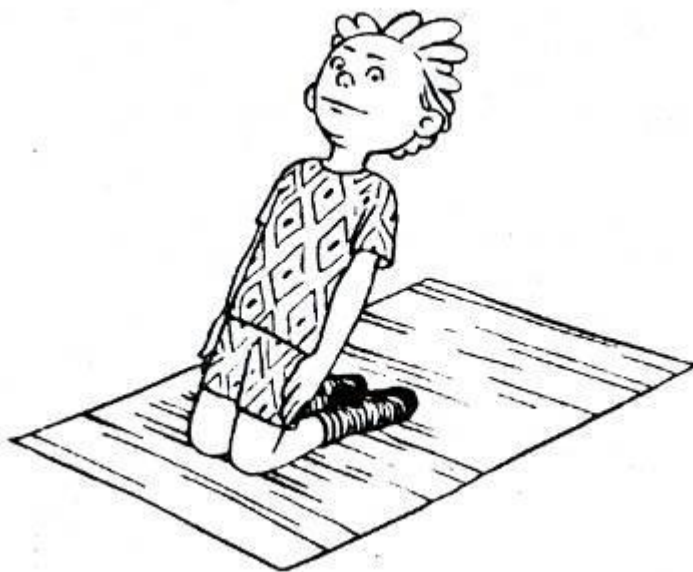
Игра «Зеркало»

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Ведущий становится напротив ребёнка выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Ребёнок одновременно с ведущим копирует все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль ведущего может выполнять и ребёнок.

Весёлый тренинг «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»



Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатiku. Хочешь стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встань на колени, руки плотно прижми к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонись назад, как можно ниже, держи спину прямо, а потом выпрямись, повтори 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодец! (Для мышц спины, живота, ног).

Весёлый тренинг «Морская звезда»

Лёжа на животе, поднимите руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах. (Для мышц рук, ног, спины; гибкости).



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

Игровые упражнения для 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 «Собираем урожай»

На полу разбрасываются мелкие пластиковые и мягкие игрушки. Ребёнку даётся лукошко (это может быть обычная коробка). Далее дается команда начинать собирать урожай. Главное чтобы на полу не осталось ничего. С ребёнком может играть ещё один участник, тогда игра примет характер соревнования. В этом случае можно подсчитывать количество собранных предметов в корзине участника / определить кто быстрее собрал.

№2 «Рисунки из карандашей»

Ребёнку предлагается поднимать стопами карандаши и выкладывать из них какие-то заданные рисунки или фигуры.

№3 «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.