

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

### Упражнения с малым мячом (длительность 8-10 мин)

1. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

### Малоподвижная игра «ДОБРОЕ УТРО»

**Цель:** учить ребёнка внимательно слушать стихотворение и действовать согласно тексту.

**Описание:** Родитель с ребёнком свободно располагаются по залу и выполняют игровые движения.

**Доброе утро! — птицы запели** (*машут руками*)

**Добрые люди встают с постели.** (*показывают, как просыпаются, потягиваются*)

**Прячется все темнота по углам.** (*приседают на корточки и закрывают глаза руками*)

**Солнце вошло и идет по делам!** (*возвращаются на прежнюю позицию, разводят в стороны руки, маршируют на месте*)

### Подвижная игра "Ловкий перенос мяча"

**Цель:** Развивать умение выполнять движения по сигналу, согласовывая свои движения с движениями товарища. Упражнять в быстром беге.

**Описание:** Взрослый с ребенком образуют пару, и становятся на исходную линию. В конце комнаты ставится стул. Между колен зажимается мяч. По команде взрослого начинается движение с зажатым между колен мячом.

Нужно добежать до стула, и обратно вернуться на линию финиша. Взрослый с ребенком отмечают кто из них был более быстрым, ловким, не ронял мяч.

### **Подвижная игра «Совушка»**

**Цель:** Развитие внимания, слуховой реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

**Описание:** В комнате обозначается гнездо совы. Ребёнок – мышка/ жучок/ бабочка. По сигналу "День!" - ходит, бегают, ползает. Через некоторое время звучит сигнал "Ночь!" и ребёнок останавливается, оставаясь в той позе, в которой его застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда, ходит вокруг ребёнка, внимательно наблюдает, пошевелится ли он. Если ребёнок пошатнулся, сдвинулся с места, то совушка уводит в свое гнездо. Если же ребёнок не шевельнулся, по сигналу: "День!" - игра продолжается.

**Правила:** Останавливаться в позе, предложенной взрослым: стоять на одном колене, на носках, поставив стопы на одну линию и т.д.

### **Подвижная игра «Точно обведи»**

**Цель:** Совершенствовать двигательные умения и навыки. Упражнять в прямом ведении мяча, развивать точность движений и ловкость в игровых упражнениях с мячом.

**Описание:** Поставить по всей площадке (врассыпную) различные предметы – кубики, кегли, игрушки. Ребёнок проводит мяч ногами между расставленными предметами, стараясь не задевать их.

### **Весёлый тренинг «Морская звезда»**



Предложите ребёнку, лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Он - морская звезда! Покачайтесь на волнах.

*(развивает мышцы рук, ног, спины; гибкость).*

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