

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

Упражнения без предметов (длительность 8-10 мин)

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.
2. Исходное положение (далее И. п.) – основная стойка (пятки вместе, носки вместе), руки вдоль туловища; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
5. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
6. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
7. И. п. – основная стойка (пятки вместе, носки вместе), руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

Игра «Кто больше соберет»

Материал. Однородные предметы небольшого размера: шишки, кубики, шарики и т.п.; 2—3 корзинки (ведерка).

При усложнении игры: повязка для глаз.

Описание. На полу высыпаются однородные предметы небольшого размера. Мама и ребёнок берут по одной корзиночке или ведерку. По сигналу «раз, два, три, игру начни!» они начинают собирать шишки (шарики, кубики), при этом разрешается брать в руку только по одному предмету.

По сигналу «стоп!» сбор предметов прекращается. Ребёнок вместе с родителем подсчитывают, кто набрал предметов больше.

Вариант 2. Собирать определённые предметы. Например, только шишки или только предметы определённого цвета. Игра может повторяться столько раз, сколько хочется.

! Если ребенок выполняет игру очень ловко, то задание можно усложнить: предложить собирать предметы с завязанными глазами.

Подвижная игра «Запрещённое движение»

Задачи: развивать моторную память.

Описание: Взрослый и ребёнок становятся напротив друг друга. Взрослый выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Ребёнок повторяет все движения, кроме запрещённого. Если ребёнок повторил

запрещённое движение - получает штрафные очки, затем меняется со взрослым ролями. Если ошибки не было допущено – запрещённое движение меняется через 4 – 5 повторений. Отмечается, кто не получили штрафных очков.

Подвижная игра «Паук и муха»

Задачи: Продолжать упражнять в беге в различных направлениях, в умении держать равновесие. Развивать выдержку.

Описание. С помощью считалки выбирается водящий – паук, второй игрок – муха. Паук стоит в стороне, муха бегает по всей комнате или площадке. По сигналу взрослого муха должна замереть, т.е. остановиться в той позе, в какой ее застал сигнал, и не шевелиться. Паук обходит играющего, и если заметит хоть малейшее движение - забирает к себе.

Игра повторяется несколько раз, паук меняется. В заключение отмечается, кто отличился большей выдержкой.

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 нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «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 вздохните.

Гимнастика для стоп как средство профилактики плоскостопия

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Поджимание пальцев ног - 5 раз.
2. Приподнимание ступни на себя -5 раз. (*пятки от пола не отрывать и наоборот*).

3. Поочередное поднятие больших пальцев ног. - 5 раз.
4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить - 5 раз.
5. И. п. - сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны - 5 раз.
6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх - вниз -5 раз.

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