

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

Упражнения с кубиками (длительность 8-10 мин)

1. Ходьба и бег между кубиками – змейкой.
2. Исходное положение (далее И. п.) – 1. основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше) (*рис. 1*); 3–4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5–7 раз).
5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).
6. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен (*рис. 2*); 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

рис.1

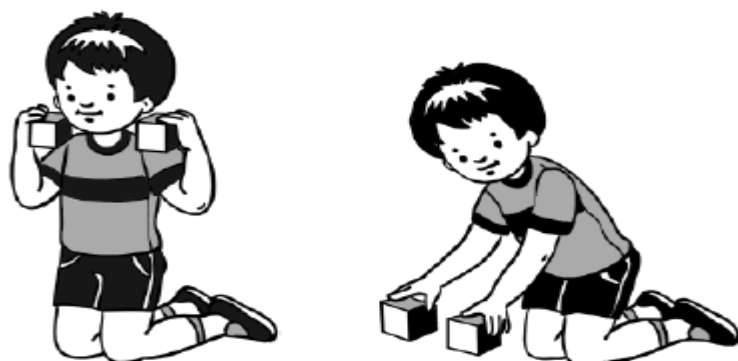


рис.2



Подвижная игра «Великаны и гномы»

Задачи: закреплять умение ребёнка действовать по сигналу.

Описание: водящий (*взрослый*) объясняет, что он может произносить только слова "великаны" и "гномы". При слове "великаны", ребёнок должен подняться на носки и поднять руки (потянуться к солнцу). А при слове "гномы" - присесть пониже. Когда ошибается - игра останавливается.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игрок ошибся. Для этого он вначале произносит слова "великаны!" громко и басом, а "гномы" — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося "великаны", водящий приседает, а говоря "гномы" — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и играющий быстрее ошибается. Водящим должен быть не только взрослый, но и ребёнок.

Подвижная игра «Космонавты»

Задачи: развивать у ребёнка внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

Описание: в комнате обозначается контур ракеты (можно использовать небольшой коврик или подушку). Ракета рассчитана на одно посадочное место. В стороне космонавты (*взрослый и ребёнок*), взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

С последними словами участники отпускают руки и бегут занимать место в ракете. Кому не хватило места - остаются на космодроме, а тот, кто сидит в ракете рассказывает, где пролетает и что видит. После этого участники снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа об увиденном, предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Подвижная игра «ЗАМРИ»

Задачи: развивать внимание, воображение, умение согласовывать свои движения с текстом игры.

Описание: произносится текст стихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Мы топаем ногами, (топают)

Мы хлопаем руками, (хлопают)

Качаем головой, (качают головой)

Мы руки поднимаем, (руки вверх)

Потом их опускаем, (руки вниз)

Мы руки подаем (руки в «замок»)

И бегаем кругом, (покружиться на месте)

Раз, два, три, (три хлопка)

Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру)

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 солдатику. 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 (повторить 3 раза). А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодец! *(Для укрепления мышц спины, живота, ног).*

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