

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

Упражнения без предметов (длительность 4-5 минут)

Дозировка каждого упражнения 2-3 раза.

1. Исходное положение (далее И. п.) – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.
4. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

Игровое упражнение «Лягушки» (можно играть как в самостоятельную игру)

Из шнура выкладывается круг – это болото. Присутствующие при игре становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Родитель произносит:

***Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки.***

Все прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста родитель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить несколько раз.

Игра «По ровненькой дорожке».

Родитель (при наличии другие участники) предлагает построиться в колонну по одному и пойти гулять по кругу.

***«По ровненькой Дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз, два, раз, два.
По камешкам, по камешкам...
В яму - бух!»***

Присутствующие идут, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в яму - бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,— говорит родитель (ведущий), и участники игры поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения, можно повторять каждую строчку стихотворения большее число раз. Вначале ведущий сам ведет

колонну по кругу, потом отходит в сторону и следит за тем, как участники согласуют свои движения с текстом стихотворения.

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: учить ребенка подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Участники стоят с одной стороны площадки, около них родитель (ведущий) с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

***Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.***

Затем родитель предлагает участникам выполнить прыжки, при этом отбивая мяч об пол. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «*Сейчас догоню!*» Участники перестают прыгать и убегают. Родитель делает вид, что ловит их. Родитель, не пользуясь мячом, предлагает участникам выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами участников, как будто отбивает мячи.

Подвижная игра «Самолёты»

Цель: учить ребёнка (участников игры) бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Ведущий предлагает участникам подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Ведущий говорит: «*К полёту подготовиться. Завести моторы!*»- участники делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «*Р-р-р*». После сигнала ведущего: «*Полетели!*» - участники разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу ведущего: «*На посадку!*» - участники садятся на скамейку.

Малоподвижная игра «Тишина у пруда»

Цель: упражнять ребенка (участников) выполнять ходьбу в колонне по одному.

Ход игры: Ходьба в колонне по одному в обход по комнате за родителем и совместное проговаривание строчек стихотворения:

***Тишина у пруда, не колыхается трава.
Не шумите, камыши, засыпайте, малыши.***

По окончании стихотворения участники останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд ведущий произносит громко: «*Ква-ква-ква!*» - и поясняет, что лягушки разбудили участников игры, и они проснулись, поднялись и потянулись.