

Комплекс упражнений на период с 20.04.2020г. - 24.04.2020г.

Упражнения с мячом большого диаметра (длительность 4-5 минут)

1. Исходное положение (далее И. п.) – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение (2-3раза).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (2-3раза).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (2-3раза).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой (2-3раза).

Игра «Через ручеек»

Задачи: упражнять в прыжках на обеих ногах с продвижением вперед, развивать ловкость, равновесие.

Описание: Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Участники должны по «камушкам» – (можно использовать листы А4 одного либо разных цветов) перебраться на другой берег, не замочив ног. «Камушки» положены с таким расчетом, чтобы ребёнок мог прыгнуть обеими ногами с одного «камушка» на другой. По слову **«Пошли!»** участники перебираются через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все участники должны перейти через ручей.

Правила: Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек. Перебираться можно только по сигналу.

Варианты: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

Игра «Лошадки»

Задачи: Развивать умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Участники делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня (определяется лентой/верёвкой/шнуром). На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Водящий говорит: **«Конюхи, вставляйте скорей, запрягайте лошадей!»**. Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по сигналу ведущего идут шагом или бегут. По сигналу водящего

«Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Водящий говорит **«Идите отдыхать!»**. Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу водящего **«Конюхи, запрягайте лошадей!»** конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений водящий говорит: **«Отведите лошадей в конюшню!»**. Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи водящему.

Правила: Играющие меняют движения по сигналу водящего. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

Игра малой подвижности «Где позвонили»

Задачи: Развивать у ребёнка слуховое внимание и выдержку.

Описание: Участники сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих становится в центре круга или перед сидящими, он закрывает глаза. Ведущий даёт кому-нибудь из участников звоночек и предлагает позвонить. Играющий, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, ведущий говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звоночек. Если играющий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем ведущий назначает другого играющего.

Правила: Играющий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»

Варианты: Раскрутить играющего; вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент.

Игра «Попади мешочком в круг»

Задачи: Развивать у ребёнка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: Участники стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Участники находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком (любые другие аналогичные предметы). По сигналу «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит ведущий, участники поднимают мешочки, становятся на место. Ведущий отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Участники бросают другой рукой.

Правила: Бросать мешочек нужно по слову ведущего «Бросай!» Поднимать по сигналу «Поднимите!».

Варианты: Вместо мешочков бросать шишки; разделить участников на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

Гимнастика для стоп как средство **профилактики плоскостопия**
Основным средством **профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста** является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические **упражнения**, входящие в **комплекс** гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

Комплекс упражнений №1

Упражнения выполняются сидя на стуле:

1. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
2. Сгибание-разгибание пальцев ног.
3. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
4. Соединяем подошвы (*колени не согнуты*).
5. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
6. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
7. Катаем подошвой различные овальные предметы.

Весёлый тренинг «Качалочка»



На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза. (Для мышц спины, ног; гибкости).

Материал подготовила
инструктор по физической культуре
Мухина Валентина Владимировна