

Комплекс упражнений на период с 27.04.2020г. - 30.04.2020г.

Упражнения без предметов (длительность 4-5 минут)

Дозировка каждого упражнения 2-3 раза.

1. Исходное положение (далее И. п.) – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

Подвижная игра «Найди свой цвет»

Цель: развивать умение ребёнка быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Ход игры: В разных сторонах комнаты ведущий кладёт 4 белых листа формата А4 на них ставит по одному предмету разного цвета (красный, жёлтый, синий, зелёный). Ребёнок становится около предмета красного цвета. По сигналу ведущего: «На прогулку!» - ребёнок идёт или не быстро бежит по всей комнате в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - ребёнок бежит к месту, стараясь найти предмет своего цвета. Игра повторяется. (Меняется цвет предмета, в другие дни добавляется новый цвет).

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: Развивать умение ребёнка действовать по сигналу ведущего, развивать внимательность.

Ход игры: Ребёнок присаживается на корточки за чертой, обозначенной ведущим (верёвкой / шнуром / цветной скакалкой). Ведущий говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Ребёнок бежит или быстро ходит по комнате. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бежит за обозначенную линию и присаживается на корточки. Ведущий снова говорит: «Солнышко! Идём гулять», и игра повторяется.

Подвижная игра: «В круг и обратно»

Ход игры: Посередине комнаты положите обруч, а если обруча нет - любой веревкой обозначьте круг. Внутри разложите несколько небольших предметов или игрушек. По вашей команде ребенок должен запрыгнуть в

круг и, схватив нужный предмет, выпрыгнуть обратно. Например, вы командуете: «На обеих ножках... Мячик!» Когда ребёнок выполнит команду, подаете новую: «На обеих ножках... Кубик!» И т. д. Игра развивает ловкость и умение аккуратно прыгать, ведь наступать на игрушки нельзя, надо запрыгнуть на свободное место в круге.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Цель: развивать внимание, пространственное восприятие, выдержку.

Материал: небольшой предмет.

Ход игры: Ведущий показывает какой-либо предмет, затем его прячет и предлагает ребёнку (при наличии, другим участникам игры - братьям/сестрам/одному из родителей) его найти. Когда ребёнок (либо кто-то из участников) нашел предмет, подходит к ведущему и тихо об этом говорит, чтобы другие участники игры не слышали. Когда все участники справятся с заданием, отмечают тех, кто оказался самым внимательным.

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста – упражнения в игровой форме.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия могут проводиться или утром во время гимнастики, или в свободное время, например, во время гимнастики пробуждения после дневного сна. В результате укрепляются мышцы свода стоп, повышается их тонус.

№1 «Покажи мячик»

Используются крышки пластиковых бутылок и лист картона, на котором изображены мячики. Задача ребенка: брать пальчиками ног эти крышки и класть на нарисованные мячики. Ноги чередуются.

№2 «Растем вместе»

Ребёнок поднимается на носки, считает в месте со взрослым до трёх, опускается.

№3 «Фигуры из карандашей»

Ребёнку предлагается поднимать стопами карандаши и выкладывать из них какую-нибудь заданную взрослым фигуру.