

Комплекс упражнений на период с 12.05.2020г. - 17.05.2020г.

Упражнения на стуле (с кубиками) (длительность 4-5 минут)

1. Исходное положение (далее И. п.) – сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (2 - 3 раза).
2. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены, согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение (2 - 3 раза).
3. И. п. – сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков стула. Поднять прямые ноги вперед, опустить (2 - 3 раза).
4. И. п. – стоя боком к стулу, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вокруг стула в чередовании с ходьбой.

Игра «По ровненькой дорожке»

Водящий (при наличии другие участники) предлагает пойти погулять.

«По ровненькой Дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам...

В яму - бух!»

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 водящий, поднимаются вместе с ребёнком. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения, Водящий может повторять каждую строчку стихотворения большее число раз. Вначале водящий сам ведет «колонну» по кругу, затем меняется с ребёнком. Наблюдает, как ребёнок согласует свои движения со словами стихотворения.

Малоподвижная игра «Тишина у пруда»

Цель: упражнять ребенка в ходьбе в заданном направлении (по кругу).

Ход игры: Ходьба за водящим в обход по комнате с совместным проговариванием строчек стихотворения:

Тишина у пруда, не колышется трава.

Не шумите, камыши, засыпайте, малыши.

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

Подвижная игра «Мяч друг другу»

Цель: Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаз.

Ход игры: Взрослый и ребёнок сидят на корточках на полу напротив друг друга. Взрослый отталкивает от себя мяч-Колобок к ребёнку (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

КОЛОБОК, КОЛОБОК,
У ТЕБЯ РУМЯНЫЙ БОК.
ТЫ ПО ПОЛУ ПОКАТИСЬ
и (ИМЯ РЕБЁНКА) УЛЫБНИСЬ!

Ребёнок, получив мяч, прокатывает его взрослому обратно. Мяч нужно отталкивать сильнее, чтобы он докатился до взрослого. Выкатившийся в сторону мяч ребёнок возвращает в игру. Участники прокатывают мяч 2-3 раза.

Весёлый тренинг «КОЛОБОК»



Что за странный колобок

В окошке появился.

Постоял совсем чуток,

Взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину. *(Для мышц шеи, спины, живота; гибкости).*

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