

Комплекс упражнений на период с 18.05.2020г. - 22.05.2020г.

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

1. Исходное положение (далее И. п.) – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
3. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

Игровое упражнение «Мы топаем ногами»

Взрослый и ребёнок становятся образуя круг. Взрослый медленно произносит текст, и вместе с ребенком выполняют движения в соответствии с текстом.

*Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.*

Взрослый с ребёнком соединяют руки, образуя круг (пару), и бегут по кругу. На сигнал взрослого: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп игрового упражнения умеренный.

Подвижная игра «Птичка и кошка»

Задачи: Развивать у ребёнка решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На полу обозначается круг диаметром около 2,5 - 3 м (кладется шнур, концы которого связаны). Взрослый становится в центре круга. Это – кошка. Ребёнок – птичка, находится за кругом. Кошка спит. Птичка влетает за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичку и ловит ее. Птичка спешит вылететь из круга. Если кошка коснулась птичку в то время, когда она находилась в кругу - птичка считается пойманной. Кошкой может быть как взрослый, так и ребёнок.

Правила: Кошка ловит птичку только в кругу.

Кошка может только касаться птичку, но не хватать её.

Подвижная игра «Жуки»

Задачи: развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Описание: Взрослый и ребёнок – жуки, сидят в своих домах (на подушках) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу: ж-ж-ж». По сигналу водящего «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»

Цель: развитие слухового внимания, ловкости, произвольности.

Описание: ребёнок стоит лицом к Взрослому, тот показывает ему какой-либо предмет (игрушку небольшого размера). Взрослый предлагает повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет этот предмет. По разрешению взрослого ребёнок поворачивается, открывает глаза и приступает к поискам спрятанного предмета. Взрослый направляет ребёнка подсказкой: «холодно», «теплее», «горячо».

Правила: когда ребёнок найдёт предмет, он сам становится ведущим.

Профилактика плоскостопия – упражнения в игровой форме.

Игровые упражнения, способствующие профилактике плоскостопия могут проводиться утром во время гимнастики, в свободное время с родителем (законным представителем) или во время гимнастики пробуждения после обеденного 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 вместе со взрослым до трёх, опускается.

№3 «Фигуры из карандашей»

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

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