

Комплекс упражнений на период с 25.05.2020г. - 29.05.2020г.

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. (3-4 раза)
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. (2-3 раза)
3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (2-3 раза)
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.

Малоподвижная игра «Угадай, ЧТО СПРЯТАНО?»

Задачи: развивать у ребенка зрительную память, внимание.

Описание: ребенок сидит на стульчике, либо на полу на подушке. Водящий кладет перед ним три – пять предметов и предлагает их запомнить. Затем ребенок встаёт и поворачивается спиной к предметам и закрывает глаза. Водящий прячет один предмет, лежащий на полу, и говорит: «Посмотри». Ребенок открывает глаза, поворачиваются лицом к предметам и вспоминает, какого предмета нет. Когда ребенок даст правильный ответ, водящий называет спрятанный предмет. После этого игра возобновляется.

Правила:

1. Когда водящий прячет предмет, ребенок поворачивается спиной и закрывает глаза.
2. По сигналу «Посмотри!», ребенок открывает глаза и снова поворачивается лицом к предметам.

Варианты: Закрепить знания основных цветов, взять кубики или флажки. Убирать по 2 предмета.

Подвижная игра «Раз, два, три – беги!»

Задачи: упражнять ребенка в умении действовать по сигналу; развивать быстроту бега.

Описание: ребенок стоит возле водящего и слушает, что он скажет. Если водящий говорит: «Раз, два, три, к дивану беги», ребенок бежит к дивану и ждет водящего. Если водящий скажет: «Раз, два, три, к двери беги», ребенок бежит к двери и ждет водящего.

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

Задачи: закрепить навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперёд, развивать умение внимательно слушать текст и действовать по сигналу.

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

Водящий произносит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Прыгающие на двух ногах продвигаются вперед по кругу. По окончании текста водящий хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игра повторяется несколько раз.

Весёлый тренинг «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ»



Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стоны ноги. (Развивает гибкость суставов ног).

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