

Понедельник 27.04.2020

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

Общеразвивающие упражнения «Ладушки»

Краткое содержание:

1. Ладушки, ладушки,

Где были?

(Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)

У бабушки.

Что ели?

Кашку

Что пили?

Бражку,

На головку сели.

Попили, поели

(Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).

Домой полетели.

2. Ходьба (30 секунд)

3. Статическое равновесие

- Закрыть глаза и присесть
- Встать, открыв глаза
- Включиться в ходьбу.

Игровое упражнение: «Бег змейкой»

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Краткое описание: Ходьба и бег между предметами, змейкой не задевая их.

Предметы расставлены на расстоянии 1 метра, количество предметов в зависимости от размера помещения. Количество повторений 2-3 раза с дальнейшим усложнением (уменьшение расстояния между предметами).

Среда 29.04.2020

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

Общеразвивающие упражнения «Мишка косолапый»

Краткое содержание:

1. Упражнение для кистей рук:

- Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками, дуем на них
- Пальчики принимают форму шара.
- Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

2. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый *(дети идут вперевалочку с ноги на ногу)*

По лесу идёт. *(Приседают, делая вид, что собирают шишки)*

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб. *(Дотрагиваются до лба ладошкой)*

Мишка рассердился

И ногою топ! *(Топают ногой)*

Игровое упражнение: «Кузнечики»

Краткое описание: Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Выполняются на 3 счета: 1 – руки вверх, привстали на носочки; 2 – руки назад, наклон вперед, колени слегка согнуты; 3 – толчок двумя ногами вперед, руки вперед.

В качестве усложнения можно применить прыжки через предметы.