

Вторник 12.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

5. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

Подвижная игра «Воробышки и кот»

Описание игры: Дети стоят на скамеечках или кубиках больших, расположенных на полу по одну сторону площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (это воспитатель или кто-нибудь из детей). Кошка на расстоянии 20-30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле. Кот спит. «Воробышки полетели» – говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются в разные стороны. По сигналу: «Кошка» просыпается кот. Он произносит: «Мяу-мяу!» и бежит ловить воробышков. Птицы улетают на деревья – залетают или запрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе дом. Игра повторяется 5-6 раз.

Указания: следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на носки и сгибали колени. Правила: птенцы вылетают только по зову птицы; дети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

Среда 13.05.2020

Уважаемые родители!

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

Упражнения с мячом

1.«Посмотри на мяч». И. п. О. с., мяч внизу в обеих руках. В. 1 – подняться на носки, мяч поднять над головой, вдох; 2 – вернуться в и. п., сказать «вниз», выдох. 4– 6 раз.

2.«Переложи мяч». И. п. Ноги на ширине стопы, руки в стороны, мяч в правой руке. В. 1 – руки вытянуть вперед, мяч переложить в левую руку, выдох; 2 – руки развести в стороны, вдох; 3 – руки вытянуть вперед, мяч переложить в правую руку, выдох; 4 – и. п. вдох. 4– 6 раз.

3.«Прокати мяч». И. п. Сед ноги скрестно, мяч с правой (левой) стороны на полу. В. Прокатывать мяч в правую и левую стороны перед собой. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

4.«Поиграй с мячом». И. п. О. с., мяч перед грудью. В. Подбрасывание мяча вверх. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

5.«Прыжки». И. п. Ноги на ширине стопы, мяч перед собой. В. Прыжки на двух ногах с мячом в руках. Чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.«Покажи мяч» (упражнение на дыхание). И. п. О. с., мяч перед грудью. В. 1, 2 – глубоко вдохнуть; 3, 4 – губы сделать трубочкой, спокойно выдохнуть, Руки с мячом вытянуть вперед (покажи мяч) .2 – 4 раза.

Подвижная игра «Птица и птенчики»

Атрибуты и оборудование:- шнур, скакалка

Ход игры: «Я буду птица, а вы – птенчики, - говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», - говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица – мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» - все дети бегут в круг.