

Вторник 26.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4-исходное положение (8 раз)
3. И. п.— лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (8 раз)
4. И.п. лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью 1-2-прогнуться, палку вперёд-вверх 3-4-исходное положение (7-8 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, палка внизу 1-палку вверх 2-присесть, палку вынести вперёд 3-встать, палку вверх 4-исходное положение (8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-прыжком в исходное положение выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-исходное положение (7-8 раз)

Подвижная игра «Не оставайся на земле»

Ход игры: Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.

Четверг 28.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же к левой ноге (4-5 раз)
4. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 –вернуться в исходное положение (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

Подвижная игра «Охотники и утки»

Описание. Игроки одной команды «охотники» становятся за линией круга (вокруг озера), а игроки другой команды «утки», располагаются в круге (на озере). Охотники стреляют в «уток» (кидают маленькие мячики). Утки перемещаются в пределах круга. Подбитая «утка» покидает озеро. Игра продолжается до тех пор, пока все «утки» не будут подбиты. После этого команды меняются ролями.

Пятница 22.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально хватом рук с боков 1-обруч вперёд 2-обруч вверх, руки прямые 3-обруч вперёд 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной 1-поворот туловища вправо 2-исходное положение 3-4-то же влево (6 раз)

3.И.п. сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков 1-обруч вверх, посмотреть 2-наклон вперёд к левой ноге (носку), обруч вертикально 3-обруч вверх 4-исходное положение. То же к правой ноге (6 раз)

4. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)

5. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (8 раз)

6. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение. (8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища 1-7-прыжки на двух ногах в обруче 8-прыжок из обруча Повернуться к обручу 1-7-прыжки перед обручем 8-прыжок в обруч

Подвижная игра «Удочка»

Ход игры: Играющие стоят по кругу. Водящий в центре круга крутит верёвку с мешочком на конце так, чтобы мешочек находился на высоте 5 см. от пола. Все прыгают через верёвочку, а задевший её выбывает, после чего игра продолжается. Выигрывают оставшиеся.