

Понедельник 27.04.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения

Краткое содержание:

1. «Хлопки»

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны. 2. руки вверх. 4. И.П.

2. «Приседания»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши. 2. И.П.

3. «Хлопки по ноге»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге. 2. И.П.

4. «Достань до пальцев»

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног. 2. И.П.

5. «Хлопки по коленям»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам. 2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс. В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

7. Упражнение на дыхание

Игровое упражнение: «Лужицы»

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 (имитация «перепрыгиваем лужу»).

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Краткое описание: Дети присаживаются на корточки за чертой. Родитель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Ребенок бегает по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Родитель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

2 – вариант: по сигналу: «Дождик! Скорее домой!» дети бегут к родителю, у которого в руках большой зонтик.

Среда 29.04.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения

Краткое содержание:

1. «Подними косичку»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1. косичку к груди; 2. косичку вверх; 3. косичку к груди; 4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

В.1,3. поднять косичку вверх; 2. наклон вправо (влево); 4. И.П.

3. «Коснись колена»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1,3. косичку вверх; 2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги; 4. И.П.

4. «Наклоны к ногам»

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног; 2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

В.1. прыжки на двух ногах через косичку

6. Упражнение на дыхание

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.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

Краткое содержание: На одной стороне зала – родитель «мышка», на другой стороне – ребенок. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Родитель говорит:

- Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик,
- Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

Ребенок убегают за условную черту в свой «домик», а родитель его догоняет.

Для усложнения участники игры меняются ролями.