

Среда 06.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения (с мячом среднего диаметра — 15 см)

1. «МЯЧ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

Выполнение: 1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ С МЯЧОМ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

Выполнение: 1 — поднять мяч вверх. 2 — наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 - вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПОВОРОТ С МЯЧОМ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди

Выполнение: 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 - вернуться в и. п.; 3 — поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу.

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»).