

Среда 13.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с платочком

1. И, п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени то же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
2. И, п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом («все спрятались, нет никого»), выпрямиться, опустить платочек. Повторить 4-6 раз
3. И, п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руки вперед, опустить. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
4. И. п.: Подскоки на месте на двух ногах.
5. Ходьба за инструктором (воспитателем).

Игровое упражнение «Меткий стрелок»

Краткое описание: Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Мяч среднего диаметра (15-20см.). При выполнении упражнения броска на дальность ребенок занимает исходное положение: одна нога вперед, мяч в руках внизу. 1 – мяч вверх, 2 – мяч за голову, 3 – бросок мяча вперед.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Описание: Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

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

3 – вариант. Дети встают по кругу.-

Смотрит солнышко в окошко

Идут по кругу.

Светит в нашу комнатку

Мы захлопаем в ладоши,

Хлопают стоя на месте.

Очень рады солнышку.

Топ-топ-топ-топ!

Ритмично притопывают на
месте.

Топ-топ-топ-топ!

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Ритмично хлопают в

Хлоп-хлоп-хлоп

ладоши.

На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Воспитатель говорит «Солнышко светит», Игра повторяется.