

Понедельник 18.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках вниз, хват рук с боков. Обруч вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч у груди. Обруч вверх, наклониться, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раз).
3. И. п. – сидя, ноги врозь обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи, вернуться в исходное положение (4 раз).
4. И. п. - стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

Игровое упражнение «Меткий стрелок»

Краткое описание: Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы через сетку. 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 «Мой весёлый звонкий мяч»

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

Среда 20.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков.
Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (4 раз).
2. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (3-4 раз).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.
Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (3-4 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Игровое упражнение «Ползание»

Ползание на четвереньках, опираясь на колени и кисти рук, по прямо, между предметами, змейкой.

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.