

Понедельник 18.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

1. И.П палка внизу

1-палку вверх, правую ногу отвести назад на носок. 2-И.П. 3-палку вверх, левую ногу отвести на носок

2. И.П. палку держим правой рукой по середине.

1-вращение руки во внутрь, 2-вращение во внешнюю сторону

3. И.П Палка вверх.

1-наклон туловища вправо 2-И.П 3-наклон туловища влево 4-И.П

4. И.П Палка вперед.

1-наклон вперед, палку на пол. 2-И.П 3-наклон вперед палку поднять. 4 И.П.

5. И.П- ноги вместе, палка горизонтально за спиной, под локтями.

1-выпад 2-И.П 3-выпад влево, 4 И.П.

6. И.П палка внизу.

1-глубокий присед, палку вперед. 2-И.П

7. И.П палка горизонтально за спиной, под локтями.

1-прыжок с поворотом на 90 градусов в левую сторону; 2-прыжок с поворотом на 90 градусов в правую сторону

Игровое упражнение «Меткий стрелок»

Метание мяча диаметром 10-15 см., в цель поочередно правой и левой рукой. В качестве усложнения увеличивается расстояние до цели.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. В начале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила: Зайцы убегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

Среда 20.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.

1- палку вверх, правую ногу назад за носок; 2- И.п.; 3- Тоже левой; 4- И.п.

И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.

1- Наклон туловища вправо.2- И.п.3- Тоже влево.4-И.п.

И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.

1- Поворот туловища вправо.2- И.п.3-Тоже влево.4-И.п.

И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.

1 —наклон вперед, палку на пол.2-И.п.

И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями.

1-Выпад вправо.2-И.п.3- Тоже влево.4-И.п.

И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.

1- Глубокий присед, палку вперед.2- И.п.

5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.

1- Руки вверх- вдох.

Игровое упражнение: «Веселая скакалочка»

Краткое описание: Прыжки через короткую скакалку. В качестве усложнения увеличивается темп прыжков, а также прыжки назад, на одной ноге.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. В начале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настичь. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

Четверг 21.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки.
Вернуться в исходное положение (5-6 раз)
2. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке.
Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке.
Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

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 «Зайцы и волк»

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. В начале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.