

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 вперёд.

1-наклон вперёд, палку на пол. 2-И.П 3-наклон вперёд 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 вперёд. 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 спинойпод 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. Вначале 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.

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.