

Понедельник 25.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения

1.«*Потягушки*». И. п. О. с., руки внизу. В. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох. 2 – вернуться в и. п. выдох. 4– 6 раз.

2.«*Маятник*». И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. В. Наклон головы в правую (*левую*) стороны, вдох. 4– 6 раз.

3.«*Кукла*». И. п. О. с., руки вдоль туловища. В. Правое плечо поднять вверх, и. п., левое плечо поднять вверх, и. п., вдох. 4– 6 раз.

4.«*Неваляшка*». И. п. Сидя на полу, ноги вместе подтянуты к себе, руками обхватить ноги. В. Перекаты вправо, влево. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

5.«*Волчок*». И. п. Ноги на ширине стопы, параллельны. В. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.«*Вырасту большим*» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с. В. 1, 2 – руки поднять вверх, хорошо потянуться;3, 4 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, произнести «У – у – у!».2 – 4 раза.

Подвижная игра «Коршун и наседка»

Ход игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

2 вариант.

Если детей много можно играть двумя группами.

Вторник 26.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения

1.«*Оглянись*».И. п Ноги на ширине плеч, руки на поясе. В. Повороты головой в правую и левую стороны. По 2 раза.

2.«*Сорви яблоко*». И. п Ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. В. 1 – подняться на носки, правую руку поднять вверх (сорвать яблоко, выдох; 2 – и. п. вдох; 3 – подняться на носки, левую руку поднять вверх, выдох ; 4 – и. п. вдох. По 3 раза.

3.«*Цветок*».И. п. Сидя на корточках, руками обнять колени. В. Выпрямиться, встать на носки, руки поднять вверх (*цветок распустился*). Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

4.«*Клубочек*». И. п Лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. В. Колени подтянуть к животу, обхватить руками, голову прижать к коленям (*свернуться в клубочек*). Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

5.«*Колокольчик*».И. п О. с. ,руки согнуты в локтях. В. Прыжки ноги врозь, руки в стороны. Чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.«*Ежик*» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с., руки на поясе. В. Посмотреть вправо (влево, сделать глубокий вдох. Посмотреть прямо, сказать: «Ф – ф – ф». 2 – 4 раза.

Подвижная игра «Быстро возьми»

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2 вариант. Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

Среда 27.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения

1.«Часики».И. п. Ноги на ширине стоп, руки на поясе. В. Повернуть голову вправо (влево, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

2.«Силачи». И. п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. В. Руки согнуть к плечам, пальцы сжать в кулак. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

3.«Дровосек».И. п. Ноги слегка расставлены, руки подняты над головой и сцеплены в кулак. В. 1 – наклониться вперед, сказать «Ух»;2 – и. п. вдох ;4– 6 раз.

4.«Птички клюют». И. п. О. с. ,руки за спиной опущены. В. Присесть, пальцами постучать по коленям, выдох. 4– 6 раз.

5. Прыжки. И. п. О. с. В. Прыжки ноги врозь, руки на поясе. Чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.«Ах» (*упражнение на дыхание*).И. п. О. с., руки на поясе. В. Вдох, задержать дыхание. Выдыхая, произнести: «А – а – а – а – ах!». 2 – 4 раза.

Подвижная игра «Совушка»

Ход игры: Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.