

Понедельник 25.05.2020

Уважаемые родители!

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

Обще развивающие упражнения с мячом

1. И. п.: стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, опустить, вернуться в и. п. (6 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в отведённых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, встать, вернуться в и. п. (5-6 раз).
3. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону (по 3 раза).
5. И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Описание игры: Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

Среда 27.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, опустить его, вернуться в и.п.(5-6 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги, перебирая его руками, взять мяч, выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз).
3. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед грудью. Прокатить мяч вокруг себя вправо (влево), вернуться в и. п.(по 3 раза).
4. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой. Уронить мяч, поймать его двумя руками (5-6 раз).
6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

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 «У медведя во бору»

Описание игры: Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

Четверг 28.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).

4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой.

Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

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 «Перелёт птиц»

Описание игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают! » - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря! » - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.