

Вторник 26.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с кольцом

1. «Передай кольцо перед грудью»

и.п.: широкая стойка, локти в стороны, кольцо в руках перед грудью. 1- развести руки в стороны, кольцо в левую руку, смотрим на него, 2- в и. п., 3- кольцо в правую руку, смотрим на кольцо; 4 – в и.п. (6-8 раз)

2. Наклон вперед «Дятел»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, кольцо в обеих руках за спиной.

1-3- пружинистый наклон вниз, кольцо за спиной в руках поднимаем вверх, 4- в и.п.(бр.)

3. «Потягушечки»

И.п.: стоя на коленях (ноги вместе), руки с кольцом за головой.

1- сесть вправо на пол, рядом с ногами, руки с кольцом вытянуть влево; 2- в и.п.; 3- сесть влево на пол, рядом с ногами, руки с кольцом вытянуть вправо; 4- в и.п. (По 3 раза в каждую сторону).

4. «Комочки»

и.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, носки натянуть,

1- сгруппироваться (колени подтянуть к груди, руками обхватить колени, «спрятать нос в колени»), 2- в и.п. (6-8 раз).

5. «Брёвнышки»

и.п.: лежа на спине, кольцо в вытянутых руках вверху, ноги вместе.

1- перевернуться на живот вправо, 2- в и.п., 3- перевернуться на живот влево, 4- в и.п. (носки натянуты, колени не сгибать) (по 3 раза в каждую сторону).

6. Мах ногой «Куклы», дотронься кольцом носка.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, кольцо в обеих руках за головой.

1- мах вперед (ноги прямые, носок тянем), руки с кольцом опускаем вперед, 2- в и.п. (по 3 раза в каждой ногой).

7. Прыжки вокруг кольца на 2х ногах. (30 прыжков 2 раза).

8. «Колечком рисуем радугу»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, кольцо на полу;

1-4- носком правой ноги водим за середину кольца влево-вправо по полу, 1-4 другой ногой.

Подвижная игра «Не оставайся на земле»

Ход игры: Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.

Четверг 28.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой (6—8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз).
6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Подвижная игра «Карусель»

Ход игры: Играющие становятся в круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение:

**«Еле, еле, еле, еле,
Завертелись карусели.
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом».**

В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «**По-бе-жа-ли**». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «**Поворот**». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми:

**«Тише, тише, не спишите!
Карусель остановите.
Раз, два, раз, два,
Вот и кончилась игра!».**

Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Пятница 29.05.2020

Уважаемые родители!

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

Общеразвивающие упражнения с кольцом

1. «Передай кольцо перед грудью»

и.п.: широкая стойка, локти в стороны, кольцо в руках перед грудью. 1- развести руки в стороны, кольцо в левую руку, смотрим на него, 2- в и. п., 3- кольцо в правую руку, смотрим на кольцо; 4 – в и.п. (6-8 раз)

2. Наклон вперед «Дятел»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, кольцо в обеих руках за спиной.

1-3- пружинистый наклон вниз, кольцо за спиной в руках поднимаем вверх, 4- в и.п. (6-8 р.).

3. «Потягушечки»

И.п.: стоя на коленях (ноги вместе), руки с кольцом за головой.

1- сесть вправо на пол, рядом с ногами, руки с кольцом вытянуть влево; 2- в и.п.; 3- сесть влево на пол, рядом с ногами, руки с кольцом вытянуть вправо; 4- в и.п. (По 3 раза в каждую сторону).

4. «Комочки»

и.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, носки натянуть,

1- сгруппироваться (колени подтянуть к груди, руками обхватить колени, «спрятать нос в колени»), 2- в и.п. (6-8 раз).

5. «Брѳвнышки»

и.п.: лежа на спине, кольцо в вытянутых руках вверху, ноги вместе.

1- перевернуться на живот вправо, 2- в и.п., 3- перевернуться на живот влево, 4- в и.п. (носки натянуты, колени не сгибать) (по 3 раза в каждую сторону).

6. Мах ногой «Куклы», дотронься кольцом носка.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, кольцо в обеих руках за головой.

1- мах вперед (ноги прямые, носок тянем), руки с кольцом опускаем вперед, 2- в и.п. (по 3 раза в каждой ногой).

7. Прыжки вокруг кольца на 2х ногах. (30 прыжков 2 раза).

8. «Колечком рисуем радугу»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, кольцо на полу;

1-4- носком правой ноги водим за середину кольца влево-вправо по полу, 1-4 другой ногой.

Подвижная игра «Удочка»

Ход игры: Играющие стоят по кругу. Водящий в центре круга крутит верѳвку с мешочком на конце так, чтобы мешочек находился на высоте 5 см. от пола. Все прыгают через верѳвочку, а задевший её выбывает, после чего игра продолжается. Выигрывают оставшиеся.