

Задания по физкультуре на июнь 2020 года

Первая неделя

Уважаемые родители! Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате малыш становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче. А для детей дошкольного возраста физическая активность особенно важна, так как она развивает мелкую и грубую моторику. Вместе заниматься физическими упражнениями веселее, да и взрослым не помешает разминка.

Предлагаем Вам выполнить в домашних условиях комплексы общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

Общеразвивающие упражнения в игре «Паровоз»

Текст	Движения
<p>- К нам приехал паровоз. Что с собою он привез? Он устал, он глух и нем. Он привез вагончик... С чем?</p> <p>- С хлопушками!</p>	<p><i>Ходьба по кругу, взявшись за руки. (При повторении можно давать задания – идти на носках, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом и т.д.)</i></p> <p><i>Широко развести руки в стороны, затем хлопнуть. (4 раза)</i></p>
<p>- К нам приехал паровоз. Что с собою он привез? Он устал, он глух и нем. Он привез вагончик... С чем?</p> <p>- С вертушками!</p>	<p><i>Повторить ходьбу по кругу</i></p> <p><i>Повороты вправо-влево, руки на поясе (4 раза)</i></p>
<p>- К нам приехал паровоз. Что с собою он привез? Он устал, он глух и нем. Он привез вагончик... С чем?</p> <p>- С приседушками!</p>	<p><i>Повторить ходьбу по кругу</i></p> <p><i>Присесть, спрятать лицо в ладони, выпрямиться, помахать руками «Мы здесь!» (4 раза)</i></p>

<p>- К нам приехал паровоз. Что с собою он привез? Он устал, он глух и нем. Он привез вагончик... С чем? - С попрыгушками!</p> <p>- К нам приехал паровоз. Что с собою он привез? Он устал, он глух и нем. Он привез вагончик... С чем? - С хохотушками! И с обнимушками!</p>	<p><i>Повторить ходьбу по кругу</i></p> <p><i>Прыжки на месте на 2х ногах (8 прыжков в чередовании с ходьбой 2 раза)</i></p> <p><i>Повторить ходьбу по кругу</i></p> <p><i>Весело посмеяться и обняться</i></p>
--	---

Игровое упражнение «Полоса препятствий»

Задачи: развивать крупную и мелкую моторику рук и ног, чувство равновесия, координацию движений

Полоса препятствий

Ребенок осваивает новые возможности своего тела, и ему нравится пробовать свои силы в новых испытаниях. А полоса препятствий, похоже, не надоест ему никогда! Для игры понадобится большая комната, полная препятствий: подушки и диванные валики, одеяла и простыни, большие картонные коробки, стулья и столы, тазы, ведра, корзины, шины, камеры, обручи, веревки, мягкие игрушки и кубики.

Подберите различные предметы, чтобы ребенок мог пробираться над ними, под ними, обгибать их или идти напролом. Расставьте предметы, сделав полосу препятствий. Приведите ребенка к началу полосы и предложите пройти ее всю до конца.

Смотрите за тем, как он преодолевает препятствия одно за другим, и хвалите за каждое выполненное задание!

Вариант игры. Предложите ребенку построить полосу препятствий для вас!



Игровое упражнение «Звериная походка»

Задачи: Повышать двигательную активность, развивать выразительность движений, способствовать профилактике плоскостопия.

Звериная походка

Вашему ребенку наверняка понравится ходить, как ходят звери! Помогите ему привлечь воображение и двигать руками, ногами, головой и телом наподобие животных. Для игры понадобится большая комната или свободное пространство на улице

Книжки с картинками животных, имеющих разные «походки», таких как утки, крабы, лягушки, кенгуру, слоны, гусеницы, цыплята, кролики, тюлени, змеи и т.д.

Пролистайте несколько книжек о животных с картинками. Читая об этих животных, предложите ребенку походить, как они. Помогите ему, описывая движения и, если нужно, демонстрируя их. Например, покажите ему, как переваливается утка, как ходит боком краб, как прыгают кенгуру и кролик, как ломится сквозь джунгли слон, как «меряет» землю гусеница, как ходит и клюет зернышки курица, как скользит тюлень, как ползет змея

Вариант игры:

Имитируйте походку животных по очереди, и пусть другой отгадывает, что же это за животное!



Задания по физкультуре на июнь 2020 года

Вторая неделя

Уважаемые родители! Предлагаем Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

Общеразвивающие упражнения в логоритмике

«Вот как солнышко встает»

Текст	Движения
Вот как солнышко встает	<i>Медленно поднимают руки через стороны</i>
Выше, выше, выше!	<i>вверх</i>
К ночи солнышко зайдет	
Ниже, ниже, ниже.	<i>Медленно опускают руки</i>
Хорошо, хорошо	
Солнышко смеется,	<i>«Фонарики»</i>
А под солнышком всем	
Весело поется.	<i>Хлопают в ладоши)</i>
Солнце рано утречком	
поднималось,	<i>Присесть и встать, потянуться</i>
Студеной водицею	
умывалось.	<i>Присесть, «умыться» и встать</i>
Протоптало солнышко сто	
дорожек!	<i>Шагать на месте</i>
Почему у солнышка	
столько ножек?	<i>Прыжки на месте</i>

Игровое упражнение «Танец с остановками»

Задачи: Повышать двигательную активность, развивать умение реагировать на сигнал.

Танец с остановками

Слушать музыку и танцевать под нее легко. А сможет ли ваш ребенок внезапно остановиться, когда музыка резко прекратится?

Для игры понадобится танцевальная музыка

Подберите веселую танцевальную музыку.

Предложите ребенку встать в середину комнаты и ждать музыки. Когда вы включите музыку, ребенок начнет танцевать.

Когда вы нажмете «стоп», он должен прекратить танец и стоять совершенно неподвижно, пока музыка снова не начнется.

Продолжайте включать и выключать музыку, пока композиция не закончится.

Повторите с другой песней или музыкой другого типа.



Подвижная игра «Лягушки»

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением, развивать мышцы ног.

На середине комнаты лежит тоненький шнур в форме круга. Ребенок стоит за кругом. Родитель говорит:

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки,

Ква-ква, ква-ква-ква,

Скачет, вытянувши ножки.

Ребенок подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. Родитель хлопает в ладоши - пугает «лягушку»; малыш присаживается на корточки - «лягушка» прыгает в «болото». Повторить 2-3 раза.

Задания по физкультуре на июнь 2020 года

третья неделя

Уважаемые родители! Предлагаем Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

Общеразвивающие упражнения в логоритмике

«Зайкина зарядка»

Текст	Движения
Что у зайцев на макушке?	<i>Руки вверх, помахать кистями. (4 раза)</i>
Пляшут весело там ушки.	<i>Присесть-встать (4 раза)</i>
Ну-ка дружно все присели, Друг на друга поглядели.	<i>Повороты вправо-влево с хлопками (4 раза)</i>
Лапками похлопали: Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп!	
Раз подскок, два подскок, Поскакали все в лесок.	<i>Прыжки</i>

Подвижная игра «Состязания голубей»

Задачи: Упражнять в метании предметов вперед-вверх

Для отработки броска вперед-вверх отлично помогут бумажные «голуби».

Взрослый и ребенок, соревнуясь, метают их на дальность.

Чтобы помочь ребенку, натяните над его головой веревку и попросите

запустить голубя через нее. Покажите ребенку несколько раз правильный

замах для броска

Игровое упражнение «Пройди по камушкам»

Задачи: Повышать двигательную активность, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

Пройди по камушкам

Ходить по дорожке из камушков очень весело, даже если эти камни на самом деле — бумажные тарелки!

Для игры понадобятся бумажные тарелки, ручка
Пронумеруйте бумажные тарелки.

Положите тарелки по порядку, сделав из них дорожку в доме или во дворе. Расстояние между тарелками должно быть равно длине шага вашего ребенка.

Сделайте на дорожке повороты и петли, чтобы маршрут получился более интересным, например, через стул, подушку, под столом и т.д.

Предложите ребенку пройти по тарелкам в соответствии с номерами на них.

Варианты игры. Чтобы усложнить игру, расставьте тарелки подальше друг от друга. Ребенок может собирать тарелки, идя по дорожке.



Задания по физкультуре на июнь 2020 года

четвертая неделя

Уважаемые родители! Предлагаем Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

Общеразвивающие упражнения в логоритмике «Посуда»

Текст	Движения
Вот большой стеклянный чайник Очень важный, как начальник.	<i>Дети надули животик, одну руку поставили на пояс, другую изогнули</i>
Вот фарфоровые чашки, Очень крупные, бедняжки.	<i>Присели, одну руку поставили на пояс</i>
Вот фарфоровые блюдца Только стукни — разобьются.	<i>Кружатся, «рисуют» руками круг</i>
Вот серебряные ложки, Голова на тонкой ножке.	<i>Потянулись, сомкнули руки над головой</i>
Вот пластмассовый поднос. Он посуду нам принес	<i>Легли, вытянулись</i>

Подвижная игра «Тоннель»

Задачи: Упражнять в ползании на четвереньках, развивать крупную и мелкую моторику ног и рук

Ребенок изображает поезд, который проезжает через тоннель, составленный из перевернутых стульев, натянутых веревок. Ребенок бежит и пролезает под препятствиями, не касаясь их.

Игровое упражнение «Гонка шариков»

Задачи: Повышать двигательную активность, развивать координацию движений, развивать физиологическое дыхание

Гонка шариков

С надувными шариками можно придумать очень много разнообразных игр, которые учат вашего ребенка чему-то новому!

Для игры понадобится: 2 надувных шарика, пустой пол или стол

Надуйте два шарика, по одному для каждого из вас. Положите шарики на пол в одном конце комнаты или двора. Встаньте на четвереньки перед шариками. Начните дуть на шарики, чтобы они двигались к другому концу комнаты. Тот, кто доберется до финиша первым, выбирает следующее действие, которое нужно производить с шариками, например, поддавать их ногами, передвигать коленками, локтями, головой и т.д.

Вариант игры. Можно устроить гонки по-другому. Надуйте несколько шаров и положите первый на пластиковую тарелку. Пройдите или пробегите вокруг комнаты так, чтобы шарик не свалился с тарелки. Затем берите следующий и повторяйте до тех пор, пока шарики не закончатся.

