

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 логоритмике «Аты-баты»

Текст	Движения
Аты-баты, Шли солдаты.	<i>Дети маршируют. Прикладывают правую руку к голове - «отдают честь».</i>
Аты-баты, На базар.	<i>Маршируют. Указывают левой рукой в сторону базара - «вон там базар».</i>
Аты-баты, Что купили?	<i>Маршируют Разводят руки в стороны - вопросительная интонация -«спросить ручками».</i>
Аты-баты, Самовар.	<i>Маршируют. Расставляют ноги, слегка приседают, руки упирают в бедра, локти в стороны («я самовар»)</i>
Аты-баты, Сколько стоит?	<i>Маршируют. Правую руку ставят на пояс, левую выставляют вперед - вопросительная интонация.</i>

<p>Аты-баты, Сто рублей!</p>	<p><i>Маршируют. Поднимают руки, пальцы растопыривают - «много денег».</i></p>
<p>Аты-баты, Заходите,</p>	<p><i>Маршируют. Слегка повернувшись назад, выставляют руки перед собой - пригласительный жест, ласковая интонация.</i></p>
<p>Выпьем чаю Поскорей!</p>	<p><i>Раскрытую ладонь левой руки держат перед собой - «блюдце». Имитационные движения «пьют чай»</i></p>

Игра «Построй башню»

Задачи: развивать моторную ловкость, быстроту, координацию движений

Из кубиков можно не только строить гаражи и домики. Попробуйте поиграть в «перенос башни». Разделите кубики на две кучки — первая в одном конце комнаты, другая в противоположном.

Задание: как можно быстрее взять кубик и перебежать в другой конец комнаты. Там поставить на первый кубик второй и перенести снова к первой «кучке». Ставим третий кубик — теперь, не уронив, возвращаемся обратно, за четвертым. Помните, держать «башню» разрешается только за нижний кубик! Кто сможет собрать все кубики и не разрушить «башню»?

Игровое упражнение «Достань до мяча»

Задачи: Упражнять в прыжках в высоту, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

На верёвку или ветку подвешивается мяч в сетке. Ребенок подпрыгивает, вверх стараясь задеть мяч двумя руками.

Усложнение: выполнять прыжок вверх с разбега 3-4 шагов.

Игра «Кладоискатели»

Задачи: Повышать двигательную активность; развивать чувство равновесия, ловкость

Поиски сокровищ — что может быть увлекательнее! И не беда, что «клад» — это игрушка или конфетка и спрятали этот клад не пираты, а мама или папа. Главное — поиски! Искать можно:

- по словам «горячо — холодно» (это для совсем маленьких);
- по нарисованному плану комнаты (или квартиры, или даже двора);
- по запискам-подсказкам (если ребенок уже умеет или учится читать).

Вот один из вариантов такой игры.

Ребенок находится на одной стороне комнаты. Вы говорите, что перед ним — «заколдованное пространство», а у противоположной стены «клад» (коробочка или мешочек с призом).

Задание: добраться до клада, но с одним условием — не касаясь «земли» (пола) ногами. Можно использовать любые подручные средства, чтобы перебраться через «заколдованное пространство»: стулья, кубики, подушки и т. д.

Игра «Без рук, без ног»

Задачи: Развивать моторную ловкость, быстроту, находчивость

Пусть ребенок попробует донести надутый воздушный шарик из одного конца комнаты в другой, не дотрагиваясь до него ни кистями рук, ни ступнями ног. Как? Можно дуть, подталкивать шарик коленками или локтями, подбивать головой или толкать животом. Можно даже «донести» шарик на спине — это задание очень веселое, особенно если соревноваться.

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

«Летний дождь»

Текст	Движения
<p>Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлепаем по лужам. Шлеп! Шлеп! Шлеп! Шлеп! Зонтик нам не нужен. Нам не страшен сильный дождь! Лето наступило! Ну, промокли мы. И что ж? Будем мыться с мылом!</p>	<p><i>Дети идут по кругу друг за другом, шлепая ногами</i></p> <p><i>Останавливаются лицом в круг, смыкают руки над головой.</i></p> <p><i>Выполняют прыжки на носочках, руки на поясе.</i></p> <p><i>Тянутся вверх, раскинув руки.</i></p> <p><i>Пожимают плечами. Улыбаются.</i></p> <p><i>Показывают, как намыливают руки.</i></p>
<p>Здравствуй, радуга-дуга, Разноцветный мостик! Здравствуй, радуга-дуга! Принимай нас в гости. Мы по радуге бегом</p>	<p><i>Дети выполняют поклон. Широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу.</i></p> <p><i>Вновь выполняют поклон. Идут по кругу, взявшись за руки.</i></p> <p><i>Бегут по кругу друг за другом, высоко</i></p>

Пробежимся босиком.	<i>поднимая колени.</i>
Через радугу-дугу	<i>Встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках.</i>
Перепрыгнем на бегу.	<i>Делают еще четыре прыжка на носках.</i>
И опять бегом, бегом	<i>Бегут по кругу друг за другом, высоко</i>
Пробежимся босиком.	<i>поднимая колени.</i>

Игра «Дай кролику морковку»

Задачи: учить детей ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами, передвигаться в заданном направлении, развивать смелость, смекалку.

Ребёнку дают в руки морковь, завязывают глаза. Он должен дойти до кролика игрушки и дать ему морковь - поднести к мордочке.

Игра «Кенгуренок»

Задачи: Упражнять в прыжках с продвижением вперед, развивать моторную ловкость

Старая, но неизменно забавная игра: допрыгать до финиша с воздушным шариком, зажатым между коленок. Кто потерял шарик по дороге, начинает сначала.

Игра «Пингвиненок»

Задачи: Развивать моторную ловкость, координацию движений

Игра похожа на предыдущую, «Кенгуренок», только шарик зажимается между щиколоток. Прыгать так совершенно невозможно, поэтому медленно переставляем ноги и переваливаемся, как пингвины. Задача: удержать шарик и добраться до финиша.

Игра «Наступалы»

Задачи: Повышать двигательную активность, развивать скорость реакции, моторную ловкость



«Наступалы»

Кол-во игроков: от 2 человек

Встаньте на расстоянии 1–2 шагов друг от друга. Выберите, кто будет начинать игру («наступалу»). Он старается прыгнуть так, чтоб наступить другому игроку на ногу, а тот, в свою очередь, старается отпрыгнуть и не дать «наступале» это сделать. Далее «наступалой» становится тот, кому наступили на ногу. Игра заканчивается по мере усталости игроков.

Правило: руками друг друга не задевать! Между прыжками с места сходить нельзя!

Игровое упражнение «Мишень»

Задачи: Упражнять в метании в горизонтальную и вертикальную цель, укреплять мышцы рук, развивать меткость

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

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

«Котики»

Текст	Движения
Вы послушайте, ребята Я хочу вам рассказать: Родились у нас котята — Их по счету ровно пять Мы решали, мы гадали: Как же нам котят назвать. Наконец мы их назвали:	<i>Дети идут по кругу, держась за руки. Останавливаются. Встают лицом в круг. Показывают правую ладонь, растопылив пальцы. Стоят лицом в круг. Держатся за руки. Покачивают сцепленными руками. Ритмично хлопают в ладоши.</i>
Раз, Два, Три, Четыре, Пять.	<i>Загибают по одному пальцу на обеих руках.</i>
Вот какой коташка, Круглая мордашка,	<i>Крадутся по кругу друг за другом на носочках Останавливаются, показывают обеими руками мордашку, покачивают головой</i>
И на каждой лапке Коготки-царапки.	<i>Ритмично вытягивают вперед то левую, то правую руку</i>
Все ему игрушки — Кубик и катушки.	<i>Наклоняются вниз, сжимая и разжимая пальцы рук в кулачки</i>
Котик, точно мячик, По квартире скачет.	<i>Выполняя поскоки, двигаются по кругу друг за другом</i>

Игра «Прищепки»

Задачи: Повышать двигательную активность, развивать ловкость, упражнять в беге

Игра должна проводиться на свежем воздухе или в помещении, где много свободного пространства, чтобы дети могли бегать. Понадобится много бельевых прищепок (лучше ярких, разноцветных). В эту игру могут играть дети и взрослые. Количество игроков не ограничено. Вся группа делится на две части. Одна часть «охотники», другая — «олени». Все прищепки делятся на одинаковые кучки и выдаются всем «охотникам». «Охотники» прикрепляют прищепки на свою одежду, и игра начинается. После сигнала (можно музыкального вступления или имитации звука охотничьего рога) «охотники» начинают ловить «олений». Поймав «оленья», «охотник» прикрепляет к нему прищепку и отпускает. Побеждает тот «охотник», на котором не осталось прищепок. Можно за каждую прищепку, оставшуюся у охотника, назначить штраф: петь танцевать, кричать голосом птицы или животного, рассказывать стихи и т. д. Штраф можно предъявить и «оленью».

Подвижная игра «Меткий футболист»

Задачи: Развивать умение ориентироваться в пространстве

Необходимо с завязанными глазами отойти от мяча на 2-3 метра, потом разбежаться и попробовать ударить по нему. Расстояние можно удлинить.

Выполнить это довольно сложно, зато зрителям скучать не придется, так как очень смешно наблюдать, как ребенок, уверенный, что знает, где лежит мяч, рассекает ногой воздух.

Игра «Забей гол»

Задачи: Повышать двигательную активность, развивать ловкость, координацию движений, меткость.

Несколько вариантов игры, когда надо забить гол воздушным шариком, передвигая его по полу. Ворота придумываются из подручных средств: две игрушки, между которыми надо «провести» шарик, или пара стульев, или диван и кресло.

- Первый вариант: загнать шарик в ворота ракеткой от бадминтона или настольного тенниса. А если ракетки нет, можно использовать вместо нее лопатку для жарки, кусок плотного картона, сложенный в несколько раз газетный лист или даже ненужную брошюру, например, глянцевого рекламного буклета.

- Второй вариант: забиваем гол «колбаской» (воздушный шарик вытянутой узкой формы).

- Третий вариант: усиленно дуя, передвигаем «мяч» к воротам. Скорее всего, игроку придется действовать не стоя, а на коленках.

- Четвертый вариант: загоняем шарик в ворота воздухом, причем касаться шарика нельзя. Понадобится веер, и эта игра совсем не так проста, как кажется, поэтому лучше играть в нее не с малышами, а с детками постарше. Веер, кстати, легко сделать самому — сложите «гармошкой» лист А-4.

- Можно придумать свои варианты «клюшки», тогда игра каждый раз будет новой.

Игровое упражнение «Сбей мяч»

Задачи: Упражнять в метании в цель, развивать меткость, точность.

Положите большой мяч на стул. По сигналу «Сбей мяч» игрок должен бросать в большой мячик маленький. Стоять при этом он должен на расстоянии полтора-два метра от стула.

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 «На речке»

Текст	Движения
<p>К речке быстрой мы спустились, Наклонились и умылись. Раз, два, три, четыре — Вот как славно освежились. А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно: Вместе — раз, это брасс, Одной, другой — это кроль, Все как один плывем как дельфин. Вышли на берег крутой И отправились домой.</p>	<p><i>На каждую строчку четыре движения</i> <i>Шагают на месте.</i> <i>Наклоняются, трут лицо руками.</i> <i>Обмахивают ладонями лицо</i> <i>Поворачиваясь вправо-влево, показывают «брасс».</i> <i>Показывают «кроль».</i> <i>Приседают, поднимая и опуская руки с сомкнутыми ладонями</i> <i>Маршируют</i> <i>Выполняют подскоки</i></p>

Игровое упражнение «Лабиринт»

Задачи: Упражнять в ползании, лазании, подлезании различными способами, развивать ловкость, гибкость, находчивость

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (тогда на обоях не останется следов). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом.

Игра «Домашний боулинг»

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча в цель, развивать точность движений, меткость. Укреплять мышцы рук.

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме.

Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок.

Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой.

Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

Игра «Борьба сумо»

Задачи: Развивать моторную ловкость, чувство равновесия

Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Маленькие сорванцы

будут в восторге от такого занятия! Причем игра увлекательна уже на стадии подготовки.

Что нужно найти для экипировки: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть игры — столкновения и падения. Кто удержится, тот победитель.

Игра «Бег с фасолью»

Задачи: Способствовать развитию правильной осанки, умению сохранять равновесие

Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (*горохом, карамелью*). Таким образом, ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и осанку.

Игра «Собери, не урони!»

Задачи: развивать быстроту, ловкость, координацию движений.

Разложите несколько небольших игрушек вдоль воображаемой линии, например, кубики, детали от пирамидки, мячик, куклу, грузовичок. Когда играете в первый раз, возьмите их не более пяти, потом количество их можно увеличить.

Задание: как можно быстрее пробежать, собрать на ходу все предметы и так же быстро вернуться обратно «в домик», не выронив по дороге все, что собрал. В зависимости от того, чем увлекается малыш, можно поиграть в «спасение»: «от дикого зверя», «от космических пришельцев», «от тираннозавра», «от пиратов». А на улице такую игру можно провести с обычными подходящими предметами — шишками, палочками, камешками.