

## Задания по физкультуре на июль 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 малыши становятся 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!



## **Играем дома**

### **Весёлые обезьянки**

Вы знаете, что обезьянки могут хватать предметы не только руками, но и ногами и хвостом! Конечно, хвоста у нас нет, а вот ноги имеются. Поставьте на пол два детских ведёрка и рассыпьте мелкие предметы (прищепки, фасоль, скомканные бумажки). Кто больше наберет их в своё ведёрко при помощи ног, тот и победил.

### **Карандаши и две корзинки**

Следующее задание для обезьянок – переложить карандаши из одной корзинки в другую при помощи ног. Кто без труда справится с этим заданием?

### **Перейди через болото**

Представьте себе: перед вами глубокое топкое болото, перейти которое можно только по кочкам. Кочками в нашей игре будут обычные листки бумаги. На одном стоите, другой передвигаете дальше. И так, пока не перейдёте всё болото.

## **Карусель**

Сейчас мы устроим карусель для плюшевых игрушек. Для этого нужно лечь на пол, взять игрушку правой ногой и передать её в правую руку. Затем переложить из правой руки в левую, а потом взять левой ногой. Конечно, сначала это будет получаться медленно, но потом вы приспособитесь, и карусель будет крутиться всё быстрее и быстрее.

### **Моталочка**

К этой полезной игре можно подготовиться за три минуты. Возьмите длинную верёвку и две палочки, привяжите их к разным концам верёвки, а посередине сделайте узелок. Начинаем соревнование. Пусть два участника возьмут палочки и быстро начнут наматывать на них верёвку. Кто первым домотал до узелка, становится победителем.





## Задания по физкультуре на июль 2020 года

### Вторая неделя

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



**„Кач-кач, подочка!“**  
Малыш лежит на животике, руки отведены за спину и держат кубик. Мама помогает — удерживает ножки, чтобы они не отрывались от пола. Ребенок, прогибаясь, поднимает плечи и голову вверх. Упражнение важно делать медленно. 4–6 раз.



**„Какого цвета кубик?“**  
Для этого упражнения малыш встает лицом и спиной к большому стулу, держась за него. Мама заранее должна поставить 4 кубика разного цвета справа и слева от крохи и 2 позади его ног. Затем мама называет цвет любого из кубиков, и ребенок должен в сторону этого кубика отвести правую или левую ногу (влево, вправо или назад).



**„Ванька-встанька!“**  
Малыш лежит на спине, мама сидит перед ним и протягивает руки, помогая подняться ребенку и сесть. Со временем крохе нужно обязательно научиться садиться самостоятельно, держа в руках кубик, а маме в этом случае желательно придерживать ему ножки, чтобы они не отрывались от пола. 6–8 раз.



**„Растягушечки“**  
Ребенок опускается на колени, садится на пяточки, наклоняется, прижимаясь грудью к коленям, а руки вытягивает далеко вперед. Ему нужно постараться как можно плотнее прижаться к полу, потянуться за руками и полежать так 5–10 секунд, голову опустив вниз. То же самое можно сделать влево и вправо, потянувшись к кубику.

vk.com/razvitiye\_detei

### **Перетяжечки**

Два соперника берут друг друга за пальцы и тянут. Тянуть можно одним пальцем, а можно двумя, тремя и даже четырьмя. Чтобы определить, кто выиграл, можно начертить на полу или на столе три линии: центральную и две пограничных, за одну из которых нужно «перетянуть» соперника.

### **Игра с кубиками**

Ещё одна игра соревнование. Для неё потребуются кубики. Их нужно переносить из одного конца комнаты в другой. Но не просто так. Сначала несём один кубик, возвращаемся, ставим на него второй и несём, в следующий раз несём уже три, а в последний – целую пирамиду кубиков! Причём держать можно лишь за один нижний кубик. Кому удастся перенести больше?



### **Ягоды, грибы, орехи**

Давайте представим себе, что мы отправились в лес. Как хорошо здесь, прохладно! А ещё тут можно собирать малину, грибы и орехи. Правда, чтобы сорвать орехи, надо поднять руки и потянуться вверх, грибы – присесть, а малину нужно рвать стоя. Итак, водящий будет быстро говорить, что нам встретилось, а мы – быстро менять положение тела:

Ягоды (руки вверх)!

Грибы (присядьте)!

Орехи (встаньте)!

Ягоды! Орехи! Орехи! Грибы! Орехи! Ягоды!

### **Не дать шарик упасть**

В эту игру можно играть и одному, и вдвоём, отбивать воздушный шарик и рукой, и ногой, и даже носом, но ни в коем случае нельзя позволить ему дотронуться до земли. Представьте себе, например, что это хрустальная ваза, и спасайте её изо всех сил.





## Задания по физкультуре на июль 2020 года

### третья неделя

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

# Катись, катись, колечко, к нам!

*Оригинальные упражнения с небольшим спортивным обручем обязательно понравятся вашим малышам*

**К**акая все-таки полезная и занимательная вещь этот обруч! Подключив фантазию, с его помощью можно рассказать ребенку о том, как выглядит наша Земля, почитать в законы физики и геометрии... А еще с ним можно придумывать множество упражнений! Единственное, что важно учесть

при покупке спортивного обруча, — это его вес и прочность. Для занятий с малышом 3-4 лет подойдет легкий обруч небольшого размера из пластмассы. Утяжеленный мамин хула-хуп — не вариант, поскольку при выполнении с ним упражнений малыш может нанести себе травму. По той же причине нужно следить,

чтобы спицы обруча были всегда прочно закреплены. Если подходящая модель у вас уже есть, самое время приступить к гимнастике.

Александра Ермолова,  
комплекс подготовила Вера  
Колупина, тренер-преподаватель  
по спортивной гимнастике

### Дерево

Малыш встает, расставив ножки, обруч держит за спиной, обхватив его руками с одной и с другой стороны. Делает повороты вправо и влево, стараясь при этом держать спину прямо.



248 МОИ РЕБЕНОК



### Вот как тянемся!

Обруч лежит на полу, малыш встает внутри него и расставляет прямые ножки так, чтобы они касались обруча. Ребенок делает глубокие наклоны вниз, касаясь руками задней стороны обруча. Если сначала крохе будет трудно так сделать, то предложите ему при наклоне немного согнуть ножки.

### Выше животик!

Мама держит обруч вертикально, нижней стороной он касается пола. Малыш ложится на него спинкой, руки кладет на животик. Мама медленно отрывает обруч от пола, а малыш в этот момент прогибает спину как можно сильнее. Обратите внимание: голова и поясница ребенка не должны отрываться от пола!



Рисунок Дмитрий Кудряков

### **Карусель**

Сейчас мы устроим карусель для плюшевых игрушек. Для этого нужно лечь на пол, взять игрушку правой ногой и передать её в правую руку. Затем переложить из правой руки в левую, а потом взять левой ногой. Конечно, сначала это будет получаться медленно, но потом вы приспособитесь, и карусель будет крутиться всё быстрее и быстрее.

### **Моталочка**

К этой полезной игре можно подготовиться за три минуты. Возьмите длинную верёвку и две палочки, привяжите их к разным концам верёвки, а посередине сделайте узелок. Начинаем соревнование. Пусть два участника возьмут палочки и быстро начнут наматывать на них верёвку. Кто первым домотал до узелка, становится победителем.



### **Бильбоке**

Эта игра развивает ловкость и координацию движений. А всё, что для этого нужно, – пластиковый стаканчик, верёвочка и маленький предмет (например, конфетка). Сделайте снизу в стаканчике отверстие, проденьте в него верёвочку и закрепите её с помощью узелка. К другому концу верёвки привяжите предмет. Теперь постарайтесь забросить его в стаканчик. Сколько раз вам это удалось?

### **Шаги**

Игра такая: прячете какой-нибудь предмет от соперника, а тот должен его найти. Называете сопернику количество шагов, которые он должен сделать. Например: «Два шага налево, три шага прямо, один направо. Ищи!» Так он будет двигаться по квартире или по улице, пока не дойдёт до нужного места и не найдёт предмет. Теперь соперник будет его прятать, а вы – искать.



## Задания по физкультуре на июль 2020 года

### четвертая неделя

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





## Зайцы и волк

**Задачи:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

**Описание:** одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки - в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок-скок-скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке, прыгают на 2 ногах. Воспитатель произносит слово «волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают каждый на свое место.

**Правила:** 1. Зайцы выбегают при словах - «зайцы скачут»

2. Возвращаться на места можно лишь после слов «волк».



**Варианты:** нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать; на пути поставить кубы - пенечки, зайцы оббегают их; выбрать 2 волков.

## Попади мешочком в круг

**Задачи:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в метании правой и левой рукой.

**Описание:** дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга - 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя: «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

**Правила:** 1. Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»

2. Поднимать по сигналу «Поднимите!»

**Варианты:** вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

