

## 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!

**Упражнения для разминки**

**Раз, два, три — инфекция гоги**  
Быстро считайте до трех и резко выдувайте воздух одной ноздрей, закрывая при этом пальцем другую. Упражнение научит кроху правильно высмаркивать нос. Повторите его несколько раз для каждой ноздри.

**Делай, как являю**  
Покажите малышу, как пыхит являю, и попросите повторить. Для этого час- и резко вдыхайте и выдыхайте воздух двумя ноздрями. Упражнение способствует очищению носа, потому по мере необходимости его следует хорошо вы- смаркивать.

**Надув животик**  
Йоги говорят, что дышать нужно только через нос, а кто дышит ртом, тот есть должен носом. Покажите крохе, как делать упражнение, которое научит его правильно дышать. Сделайте продолжительный вдох через нос, выпячивая при этом живот. На выдохе живот втяните. Теперь пусть малыш посмотрит и потрогает руками свой животик, который надувается и сдувается, словно шарик.

**Все наоборот**  
Предложите малышу пройтись по комнате на руках, а сами крепко держите его за голени. Такое положение, когда голова находится ниже тела, способствует оттоку мокроты. Упражнение также развивает силу и выносливость рук. Для разнообразия можно считать шагги или посадить на спину крохе любимую игрушку — пусть покачается.

**Подражаем лошади**  
Вспомните, как грациозно шагают лошади, поднимая высоко колени. Предложите малышу пройтись, поднимая колени так же высоко, помогая руками прижимать их на выдохе к груди. Упражнение тренирует равновесие, мышцы спины и ног, грудной клетки.

**Шлеп-шлеп...**  
Устроим веселый бег на месте. Наша задача — выдыхая через нос, хлопать себя попеременно по ягодицам стопами правой и левой ноги. При касании получается звук, похожий на шлепок. Считайте звуки и сравнивайте, кто сделал их больше, а также у кого он получился громче.

**Дровосек**  
А теперь посоревнуемся! Широко расставьте ноги, сделайте вдох через нос, быстро наклонитесь вперед, опуская руки между ног (лучше держать их сцепленными в замок). На выдохе произнесите: „Б-а-ах! Б-а-ах!“ Звуки могут отличаться: „бух!“ — легко разрубалась тонкая ветка, „трах!“ — пришлось приложить большие силы, поскольку попалось бревнышко. А что скажете, если попадетесь огромное бревно? Упражнение укрепляет мышцы поясницы и дыхательный аппарат.



[VK.COM/RAZVITIE\\_DETETI](http://VK.COM/RAZVITIE_DETETI)

## **Подвижные игры дома и на улице**

### **«Поиск клада»**

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите чадо найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами: «горячо-холодно»; по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками. Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

### **«Дисотека»**

Просто включаем ритмичную музыку и танцуем вместе с ребенком. Как вариант: соревноваться в батлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя маленьких утят или котят, танцуйте, пойте и смейтесь. В течение дня можно устроить несколько таких музыкальных пауз.

### **"Мыши водят хоровод"**

Цель: развивать двигательную активность Описание: перед началом игры необходимо выбрать водящего — «кота». Кот выбирает себе «печку» (ею может послужить скамейка или стул), садится на нее и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами: Мыши водят хоровод, На печи дремлет кот. Тише мыши, не шумите, Кота Ваську не будите, Вот проснется Васька кот — Разобьет наш хоровод!» Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала.

## 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!

#### Зарядка на грядке

[Зарядка на грядке] Повторяй за мной зарядку. (Шаги на месте.)  
В ней звук [С] пришёл на грядку. (Присесть, руки вытянуть вперёд. Затем - встать.)

Вот - свекла, (отвести в сторону правую руку),

А вот - салат (отвести в сторону левую руку).

Урожаю каждый рад! (Поднять руки через стороны вверх.)

Здесь - капуста (округлить руки над головой),

Артишок (опустить округлённые руки вниз).

Сельдерея корешок. (Наклониться вниз, руки к полу.)

Всё, что вырастили мы (Выпрямиться, развести обе руки в стороны),

Пригодится до весны! (Руки на пояс, попрыгать на месте.)



#### Мы увидели цветочек

[шмель] Мы увидели цветочек (Посмотреть из-под руки.)  
Отогнули лепесточек. (Соответственно.)

Ой! А там мохнатый шмель! (Испугались, руки - к щекам.)

- Ты зачем в цветочек сел? (Присесть на корточки.)

Шмель проснулся, потянулся. (Соответственно)

Он обиделся, надулся: (Соответственно).

- Ну, зачем меня пугать?! (Погрозить пальцем.)

Я бы мог ещё поспать! (Руку под щеку.)





## **Подвижные игры дома и на улице**

### **«Четыре стихии»**

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см. Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто. Мама бросает ребенку мяч и произносит, например, слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

### **«Съедобное-несъедобное»**

Известная всеми любимая забава, в особом описании даже не нуждающаяся

### **«Сбей мяч»**

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.

### **«Гонка воздушных шаров»**

Понадобятся два надутых воздушных шарика (или больше – по числу участников), свободный пол или длинный стол. Цель игры: перевести шарики из одной части комнаты в другую. На шарики можно дуть, подталкивать ногами, локтями, подбородком и так далее. Усложнить игру можно, добавив препятствия, которые нужно обойти, например, табуретки или тоннель, через который нужно проползти. В качестве туннеля может выступить коробка без верха и дна, положенная на бок, свернутый гимнастический коврик или стол, накрытый тканью.

## 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!

#### Утиная зарядка

[Утята] Вышли утки на зарядку. (Шаги на месте.)  
Лапки на мысок, на пятку. (Соответственно.)  
Покружились всей гурьбой. (Покружиться на месте.)  
Покрутили головой. (Соответственно.)  
Вправо - влево, вправо - влево. (Повороты головы, не поднимая плеч.)  
Это делают умело. (Руки на пояс, к плечам, вверх.)  
Крылышками хлопают. (Помахать руками, как крыльями.)  
Лапочками топают. (Соответственно.)  
Ходят важно, вперевалку. (Соответственно.)  
Прыгают через скакалку. (Попрыгать на двух ногах.)  
Вот, ещё один прыжок, (соответственно)  
И уселись на песочек. (Сели на свои места.)



#### Зелёные глаза страха

[страх] У страха глаза - вот такие! (Показать руками «огромные» глаза.)  
Зелёные и большие. (Развести руки в стороны.)  
Совсем, совсем как у волка, (Показать «волчьи когти».)  
Когда он пугает без толку. (Погрозить пальцем.)  
Прогоним мы волка под ёлку. (Потопать ногами.)  
Не станем бояться мы волка! (Помотать головой.)



## **Подвижные игры дома и на улице**

### **«Словить обезьянку»**

Выбирается водящий, который по команде должен ловить обезьянок. Задача последних – забраться на возвышенность – стул, диван, шведская стенка. Ловить можно только тех, кто остался на полу.

### **«Пилоты»**

Инвентарь: 2 кегли (или 2 кубика) разных цветов. Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скамандует «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

### **«Чего не стало»**

Инвентарь: 10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т. п.). Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т. п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.



**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!

**Кто за кем крадётся?**

[котенок и цыпленок] Цыплёнок на цыпочках крался за кошкой.  
(Маленькие, семенящие шажочка.)  
А кошка на цыпочках шла за Антошкой. (Мягкие кошачьи шаги.)  
Антошка на цыпочках двигался к дому. (Соответственно.)  
Теперь повернёмся, пойдём по другому. (Развернуться и идти в другую сторону.)  
На пятках за кошкой плетётся Антошка, (соответственно)  
За бедным цыплёнком – усатая кошка. («Кошачьи» шаги.)  
Цыплёнок от страха забрался в корзину. (Присесть, обхватив колени руками.)  
Сердитая кошка выгнула спину. (Опираясь руками о пол, выгнуть спину.)

**Цок, цок, цок!**

[лошадь с жеребенком] Громко цокают копытца: (Шаги на месте.)  
По мосту лошадка мчится. (Поскакать, как лошадка.)  
Цок, цок, цок! За ней вприпрыжку. (Подскоки на месте.)  
Жеребёнок и мальчишка. (Бег на месте, высоко поднимая колени.)  
Цок – копытце жеребёнка. (Топнуть правой ногой.)  
Цок – каблук о доски звонко. (Топнуть левой ногой.)  
Понеслись, – лишь пыль клубится. («Моталочка» руками.)  
Всё! Пришлось посторониться. (Попятиться на пятках назад.)



## **Подвижные игры дома и на улице**

### **«Ручеек»**

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступися, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие, тем не менее, формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

### **«Лабиринт»**

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.

### **«Мишень»**

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.

### **«Сделай фигуру»**

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр. Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую — либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.