

Задания по физкультуре на май 2020 года

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

Вторая неделя (12.05-17.05)

Общеразвивающие упражнения с мячом «Веселый мяч»

1. «Покажи мячик солнышку»

И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. «Мяч катай, не теряй»

И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. «Покажи мячик зайке»

И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. «Прыгаем как зайки»

И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).

Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»

Задачи: Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.

Развивать ловкость, координацию движений.

Краткое описание:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь,

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

Произносите тест стихотворения, побуждая малыша подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

Обратите особое внимание на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Задание выполняется 10–12 раз

Третья неделя (18.05-24.05)

Общеразвивающие упражнения «Веселые карандаши»

Для выполнения упражнений пусть Ваш малыш возьмет в каждую руку по карандашу (фломастеры, флажки, палочки)

1. «Вверх-вниз»

И. п. – ноги на ширине ступни. Карандаши в обеих руках внизу. Поднять через стороны карандаши вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. «Тихо-тихо постучи»

И. п. – ноги на ширине плеч, карандаши у плеч. Наклониться, тихонько постучать карандашами один об другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. «Спрячь карандаш»

И. п. – ноги на ширине плеч, карандаши у плеч. Поворот вправо (влево), отвести карандаш вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. «Покажи карандаши»

И. п. – ноги на ширине ступни, карандаши внизу. Махом рук карандаши вперед; карандаши назад; карандаши вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. «Перепрыгни карандаши»

И. п. — ноги слегка расставлены, карандаши положить на пол. Перепрыгивать карандаши на двух ногах. Повторить 4—5 раз.

Игровое упражнение «Жучки»

Задачи: Упражнять в ползании с опорой на ладони и колени, развивать координацию движений, укреплять мышцы рук, ног спины.

Краткое описание:

Разложите на полу несколько предметов (игрушки, кегли, пластиковые стаканчики и т.п.). Предложите малышу проползти, как "жучки", с опорой на ладони и колени между предметами, стараясь не уронить и не сдвинуть их с места. Задание выполняется, в умеренном темпе. Усложнение: ползание по повышенной и ограниченной площади опоры, например, по скамейке, бревну и т.п. Родитель при этом оказывает помощь ребенку и страховку в случае необходимости.

Четвертая неделя (25.05-31.05)

Общеразвивающие упражнения «Кулачки-Ладонки»

1. «Кулачки-ладонки»

И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз).

2. «Спрячь кулачки, покажи ладонки»

И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. «Стоим с кулачками, качаемся с ладонками»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с ладонями, сжатыми в кулаки на поясе. Руки в стороны, раскрыть ладони. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).

4. «Кулачки прячутся, ладонки хлопают по полу»

И. п. – сидя, ноги врозь, руки в кулачках за спиной. Наклон вперед, разжать кулачки, хлопнуть ладонками по полу; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. «Прыгаем, хлопаем ладошками, стучим кулачками»

И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Во время прыжков – хлопать в ладоши, во время ходьбы постукивать одним кулачком о другой.

Игровое упражнение «Кузнечик»

Задачи: Упражнять в прыжках с продвижением, в длину с места, развивать силу ног.

Краткое описание:

Прыжки "Кузнечики". От исходной черты на расстоянии 3 м родитель выкладывает "канавку" из шнуров (ширина 30 см). Ребенку предлагается выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до "канавки", а затем перепрыгнуть ее, "как кузнечик". Перед прыжком в длину слегка присесть, отвести руки назад, во время прыжка махом вынести их вперед. Поворот кругом и после паузы снова прыжок, "как кузнечик", через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты (повторить 2 раза). Обращать внимание на мягкое приземление на полусогнутые ноги.