

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 кубиком»

1. «Кубик в другую руку наверху»

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. «Кубик в другую руку внизу»

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Повороты с кубиком»

И. п. стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. «Наклоны с кубиком»

И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. «Прыжки вокруг кубика»

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).

Игровое упражнение «Зайка, перепрыгни через канавку»

Задачи: упражнять в прыжках в длину с места; развивать силу ног

Краткое описание: Прыжки в длину с места через шнуры (6-8 раз).

Родитель вместе с ребенком выкладывает шнуры параллельно на расстоянии 40-50 см. Ребенку предлагается «превратиться» в зайчика, который перепрыгивает через канавку за угощением.

Упражнение в прыжках в длину с места начинается с того, что ребенок встает около первого шнура и принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Отвести руки назад и слегка согнуть колени. Затем одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.

Игровое упражнение «Лови, бросай, мячик на пол не роняй!»

Задачи: развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Краткое описание:

Родитель и ребенок перебрасывают мяч друг другу (8-10 раз). Родитель напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее ему в руки, а ребенок ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставляя).

Подвижная игра «Волшебное слово»

Задачи: Развивать внимательность, координацию движений ориентировку в пространстве

Краткое описание:

Ребенок выполняет команды родителя, но только в том случае, если он сказал «волшебное слово», например, «пожалуйста», «мама сказала» «папа говорит» и т.п. Если команда была дана без этого слова, ее выполнять не следует.

Задания могут быть на выполнение какого либо движения (подними правую руку вверх, присядь, и т.д.), на ориентировку в пространстве (добеги до стола, допрыгай и дотронься до чего-нибудь синего и т.д.)

Третья неделя (18.05-24.05)

Общеразвивающие упражнения «С палкой»

Для упражнений используется гимнастическая палка. Если ее нет, можно заменить подходящим по размеру предметом (рукоятка от детской лопатки, трубка от пылесоса и т.п.) Либо использовать веревку или сложенную вчетверо скакалку.

1. «Сильные руки»

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. «Вправо-влево наклонись»

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. «Дотянись до носочков»

И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. «Приседаем»

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. «Прыгаем вокруг палки»

И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

Игровое упражнение «Будь метким»

Задачи: Упражнять в метании в вертикальную цель, развивать точность движений, меткость, глазомер

Краткое описание:

На стену (дверь, шкаф и т.д.) прикрепите мишень, можно использовать два листка А4, крышку от коробки или платок и т.п., чтобы мишень была

шириной приблизительно 50 см. Нижний край мишени располагается на уровне глаз ребенка), предложите ребенку попасть в мишень с расстояния 1,5-2 м (отметьте чем-нибудь на полу расстояние) правой и левой рукой способом от плеча. Для метания можно использовать мешочки с песком или крупой (150-200г), пластиковые яйца от киндеров, шарики из скомканной бумаги.

Игровое упражнение «Крокодильчик и Жираф»

Задачи: Упражнять в ползании на животе, укреплять крупную и мелкую моторику рук

Краткое описание:

Ребенок встает на четвереньки, затем, поочередно выпрямляя ноги, ложится на пол, руки согнуты в локтях - это исходное положение. Поочередно выпрямляет руки вперед и подтягивает к ним туловище. Таким образом, ползет как «Крокодильчик» до предмета на расстояние 2 м. Встает на ноги, выпрямляется и поднимает руки вверх – «превращается в Жирафа». Задание повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Пилоты»

Задачи: Повышать двигательную активность, развивать внимание, упражнять в беге со сменой направления.

Краткое описание: Инвентарь: 2 кегли (или 2 кубика) разных цветов. Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) 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 баки 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».

Четвертая неделя (25.05-31.05)

Общеразвивающие упражнения «С мячом»

1. «Покажи мяч солнышку»

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. «Мячик вправо, мячик влево»

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. «Присядь, покажи мяч»

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. «Коленом до мяча»

И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).

5. «Прокати не упусти»

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

Игровое упражнение «Попрыгунчик»

Задачи: Упражняться в прыжках вправо-влево с продвижением вперед, укреплять мышцы ног, развивать моторную ловкость.

Краткое описание:

Положите на пол шнур (ленту, яркую нить из пряжи и т.п.) или начертите линию длиной 3 метра. Предложите ребенку встать около одного конца шнура боком и перепрыгивать через него вправо влево, продвигаясь вперед. Повторить задание 2-3 раза.

Игровое упражнение «Не урони»

Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при движении.

Краткое описание: Предложите ребенку положить на голову мешочек с песком (можно насыпать крупу в носок и завязать) и пройти по шнуру, стараясь не уронить мешочек. Руки выпрямить в стороны. Повторить задание 2-3 раза.

Подвижная игра «Мячик мой веселый»

Задачи: Развивать моторную ловкость, координацию движений.

Краткое описание: Инвентарь: 2 резиновых мяча. Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый

Прыгает и скачет.

Я ладонью бью его,

Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,

А потом поймаю.

Сможешь это повторить?

Я сейчас не знаю.

И выполняет движение согласно тексту: ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое. Можно предложить ребенку следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать

мяч. По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.