

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»

1. «Переложить мяч сверху»

И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. «Переложить мяч за коленом»

И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

3. «Ударь о пол и поймай»

И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).

4. «Подбрось, приседай, хлопни, поймай»

И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз).

5. «Передай мяч внизу»

И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз).

6. «Три обычных прыжка и один высокий»

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—раза под счет).

Игровое упражнение «Мячик мой веселый»

Задачи: упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя, подбрасывании мяча вверх и ловле одной и двумя руками, 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 то же самое. Можно предложить ребенку следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; бросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч; бросить мяч о пол и поймать его одной рукой. По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей, выполнять движения одновременно.

Игровое упражнение «Пролезь в пещеру»

Задачи: упражнять в пролезании в группировке. Укреплять мышцы ног, спины.

Краткое описание: Предложите ребенку представить, что обруч это вход в заколдованную пещеру. В пещере за обручем лежат сокровища (5-6 привлекательных для ребенка предметов). Чтобы добыть сокровища, нужно пролезть боком (поочередно то правым, то левым) в узкий проход, присев на корточки, сгруппировавшись. Брать можно только по одному предмету, касаться обруча нельзя. Выбравшись из пещеры с очередным сокровищем нужно обязательно поднять его как можно выше (выпрямиться в полный рост и потянуться вверх). При нарушении правил сокровища возвращаются в пещеру. При отсутствии обруча можно натянуть веревку между стульями или в дверном проеме.

Игровое упражнение «Канатоходец»

Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при движении по ограниченной площади опоры, развивать умение сохранять правильную осанку.

Краткое описание: Предложите ребенку походить по веревке, лежащей на полу, выполняя задания:

- пройти с мешочком с песком (или другим предметом – блокнотиком, сложенной вчетверо салфеткой и т. п.) на голове;
- идти приставным шагом боком, присесть посередине, встать и продолжить движение,
- пройти с закрытыми глазами;
- пройти, ударя мячом о пол и ловя его.

Третья неделя (18.05-24.05)

Общеразвивающие упражнения «С кольцом»

В упражнениях используется кольцо от кольцеброса (можно вырезать кольцо из картона, плотной клеенки, остатков линолеума)

1. «Повороты»

И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.

2. «Приседаем, кольцо поднимаем»

И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. «Переложи кольцо сверху»

И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

4. «Переложи кольцо под коленом»

И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

5. «Наклонись, пола коснись»

И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. «Ногу отставляй, кольцо не роняй»

И. п.: основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).

7. «Прыжки»

И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.

Игровое упражнение «Крокодильчик и Цапля»

Задачи: Упражнять в ползании на животе, укреплять крупную и мелкую моторику рук. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, развивать умение сохранять равновесие и правильную осанку.

Краткое описание:

Разложите на полу 6-7 предметов для перешагивания (например, мягкие игрушки)

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» 2,5-3 м. мимо

разложенных предметов. Встает на ноги, выпрямляется и делает широкий взмах руками вверх – «превращается в Цаплю».

Возвращается, высоко поднимая колени, перешагивая через игрушки. В следующий раз выполнить ходьбу с перешагиванием через предметы, двигаясь боком, приставным шагом. Задание повторить 3-4 раза.

Игровое упражнение «Не задень»

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах, на одной ноге между предметами «змейкой». Развивать силу ног, чувство равновесия, моторную ловкость.

Краткое описание:

Расставьте 5-6 предметов (кегли, кубики и т.п.) на расстоянии 50 см друг от друга. Предложите ребенку допрыгать до последнего предмета, двигаясь «змейкой», стараясь не задеть предметы. Прыжки выполняются на двух ногах. Задание повторить 2-3 раза. В следующий раз выполнить прыжки на одной ноге.

Подвижная игра «Кто самый ловкий»

Задачи: Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать умение адекватно реагировать на успех или неудачу.

Краткое описание:

Инвентарь: 4 табуретки или стула (или 4 любых подставки), пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см). На одной стороне комнаты ставятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стула. На каждый стул кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы: «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют ещё раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем из четырех кубиков и т.д. Игру можно повторить 2-3 раза. Примечание: 1) Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя. 2) Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры. 3) Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги, кто из игроков набрал больше очков.

Четвертая неделя (25.05-31.05)

Общеразвивающие упражнения «С гантелями»

Для упражнений используются детские гантели, при отсутствии можно заменить на маленькие (0,5л) пластиковые бутылочки с водой.

1. «Одна рука вверх, другая в сторону»

И. п.: основная стойка, гантели внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение.

То же другой рукой (5—6 раз).

2. «Шаг вперед»

И. п.: основная стойка, гантели внизу. 1 — гантели в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6 раз).

3. «Приседание»

И. п.: ноги на ширине ступни, гантели у плеч. 1—2 — присесть гантели вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. «Повороты»

И. п.: стоя на коленях, гантели у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с гантелей вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

5. «Наклоны»

И. п.: сидя ноги врозь, гантели у плеч. 1 — наклониться, коснуться гантелями носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).

6. «Поднимание ног»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, гантели вперед, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. «Прыжки»

И. п.: основная стойка, гантели внизу — прыжком ноги врозь, гантели в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет в среднем темпе

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

Задачи: Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками от груди, развивать моторную ловкость, укреплять мышцы рук.

Краткое описание:

Родитель и ребенок перебрасывают мяч друг другу двумя руками от груди. Следить за тем, чтобы при ловле мяча ребенок не прижимал его к себе, а ловил кистями рук.

Игровое упражнение «Медведи»

Задачи: Упражнять в ползании с опорой на ступни и ладони («по-медвежьи»), укреплять крупную и мелкую моторику рук и ног, развивать координацию движений.

Краткое описание:

На расстоянии 5м поставить два ориентира (игрушки или другие предметы). Предложить ребенку добраться до предметов «по-медвежьи». После выполнения задания выпрямиться, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Повторить задание 2 раза.

Подвижная игра «Удочка»

Задачи: Упражнять в прыжках в высоту, развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции.

Краткое описание:

Инвентарь: веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 150г. (можно насыпать крупу в детский носок и завязать).

Мама встает в центре комнаты, в руках у неё верёвка, к которой привязан мешочек с песком - это «удочка». На расстоянии 1,5-2 м от мамы становится ребенок «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

1) Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно

подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.

2) Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.

3) На непродолжительное время водящим может стать ребенок.