



Уважаемые родители, всем доброго времени суток!

Предлагаем Вашим детям подобранные материалы с комплексами физических упражнений.

Небольшие упражнения смогут поддержать физическую форму детей.

На неделю с 26.04.2021 по 30.04.2021 года

Дети дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)

Зарядка недели

1. Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне 10м, ходьба на носках 10м., бег врассыпную 10 сек, с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом 10м., бег с ускорение 20 сек, бег с замедлением 10сек, ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.
2. На сигнал «самолеты» легкий бег по всей комнате, руки в стороны. Повторить 2-3 раза.
3. Ходьба и построение свободное (без музыки).
4. И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. «Помашем самолету» -поднять руки вверх, помахать ими, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз .
5. И.п: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. «Покажи, где самолет» - повернуться влево – вправо, отвести левую руку, помахать ею, вернуться в исходное положение. То же сделать в правую сторону. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

6. И.п: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. «Самолеты на посадке» - наклониться вперед, сгибая ноги, сказать «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

7. И.п: лечь на живот, ноги прямые, руки перед грудью. «Самолеты полетели» - развести руки в стороны, прогнуться, вернуться в исходное положение .

8. Легкий бег и прыжки на двух ногах.

9. «Поехали на машине» - ходьба топающими ногами.

Игра



Комплекс физических упражнений на неделю

1) «Подбрось-поймай»

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. По команде воспитателя 'Подбрось!' - дети подбрасывают мяч вверх. Каждый ребенок ловит мяч в соответствии со своими умениями. Воспитатель напоминает, что бросать мяч надо перед собой не высоко и при этом смотреть на мяч. Основное внимание

направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его туловищу.

2) «Медвежата»

Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Ребенок показывает технику выполнения упражнения, воспитатель объясняет.

Дети дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

Зарядка недели

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег змейкой 20сек, метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег в среднем темпе 30 сек., ходьба перестроение на три колонны через середину зала.

Упражнения без предметов «На лесной лужайке»

1.«Звери радуются солнышку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу; 1 — через стороны руки вверх — в стороны — вдох; 2 — через стороны вниз — выдох. (При выполнении упражнения дети могут подниматься на носки.) Повторить 4 раза.

2.«С дерева на дерево»

И. п.: ноги врозь, руки прямые назад; 1 -- взмахнуть руками вперед, сказать «прыг»; 2 — и. п.; 3 — взмахнуть вперед, сказать «скок»; 4 — и. п. После 6 движений руки вниз; пауза. Повторить 2 раза по 6 движений руками.

3.«Старательный медвежонок»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — наклон вправо, не сгибая ноги; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 3 раза.

4.«Шаловливый лисенок»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Сделать 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.

5.«Веселый зайчик»

И. п.: ноги слегка расставить, руки к груди. Сделать 8—10 подскоки.
Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой. Повторить упражнение 1.

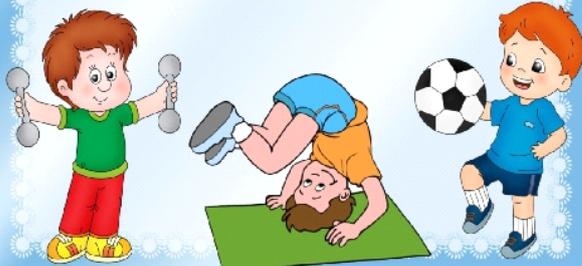
Игра

«Второй лишний»

Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры: Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребёнок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встал пока его не замятали, его уже нельзя сажать. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.
Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

2 вариант.
Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».



«Простые ловишки»

Цель: учить детей бегать враспынную, увертываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

Ход игры: Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови! – все дети разбегаются по площадке, увертываясь от ловишки. Тот, кого Ловишка замятал, отходит в сторону.

2 вариант.
Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

3 вариант.
Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

4 вариант.
Ловишка должен осалить убегающих мячом.

5 вариант.
Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.



Комплекс физических упражнений на неделю

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на пояс.
2. Прыжки через кирпичики на двух ногах, поочередно через каждый, руки свободно движутся вдоль тела, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь на полусогнутые ноги, высота 6 см, 5-6 шт.
3. Влезание на гимнастическую стенку до третьей рейки одноименным способом, переход на соседний пролет и спуск вниз одноименным способом.

Дети дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

Зарядка недели

Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег на носках (20 м), ходьба приставным шагом в сторону (10

м.), ходьба со сменой ведущего (10 м.), бег со сменой ведущего (120 с.), бег с захлестом (20 с.), ходьба спиной вперед (10 м), ходьба перестроение в три колонны.

Упражнения на гимнастической скамейке (детский стульчик).

1.«Руки стороны»

И. п. — сидя верхом на скамейке руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

2.«Наклоны»

И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. «Карусель»

И.п. – сидя верхом на гимнастической скамейке. руки к плечам; 1 – 8 круговые движения вперед; 1-8 круговые движения назад. – 4 раза.

4.«Рыбка»

3.И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз)

5.«Шаг на скамейке»

4.И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой ногой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 6-8 раза.

6.«Прыжки»

И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

Игра

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Ход игры: На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси расправив крылья летят через луг домой, а волк выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.



«Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры: Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

чертится круг в центре стоит ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а ловишка пытается схватить ленту.



Комплекс физических упражнений на неделю

1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).

2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.

3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.

Дети дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)

Зарядка недели

1. Вводная часть ходьба обычная в чередовании с ходьбой гимнастической, бег обычный в чередовании с галопом (меняя положение ног)

2. ОРУ

1. «Наклоны головы». И. п.: ноги вместе, руки на пояс. 1- наклон головы вправо, 2- прямо, 3- влево, 4-прямо.Д-ка: в каждую сторону по 4р. ;

2. «Махи руками». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- правую руку вверх, 2- поменять руки, 3- перекрестить руки впереди (правая рука вверх, 4- перекрестить руки впереди (левая рука вверх)Д-ка: повторить 4 раза комбинацию упражнения;

3. «Вперед-назад». И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. 1- наклон вперед, руки вперед, наклон назад (слегка, руки сзади.Д-ка: в каждую сторону по 4р. ;

4. «Колено вверх». И. п.: ноги на ширине плеч, руки свободно внизу. 1- колени правое поднять вверх, подтянуть его руками, 2- в и. п., 3-4 тоже повторить с левой ноги.Д-ка: на каждую ногу по бр. ;

5. «Повороты». И. п.: ноги вместе, руки в стороны. Выполнять в медленном темпе. 1- поворот вправо, руки держать в стороны, 2- прямо, руки также продолжать держать в стороны, 3- влево, 4 – в и. п.Д-ка: в каждую сторону по бр;

6. «Прогнись!». И. п.: стоя на четвереньках. 1-2- прогнуться (опустить таз вниз, головой тянуться вверх, 3-4- перевести таз на пятки, руки впереди на полу, голова смотрит вниз.Д-ка: повторить комбинацию упражнения 4р. ;

7. «Мостик». И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны на полу. 1- поднять таз вверх, руки вверх. 2- вернуть в и. п.Д-ка: 6-8р. ;

8. «Ножницы». И. п.: стоя ноги вместе, руки согнуты в локтях. 1- правая нога впереди, левая сзади. 2- поменять положение. 3-4- повторить тоже.Д-ка: 1бр.

3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

Игра

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры: На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

2 вариант.

Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.



«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры: Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.

Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.

Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.

Ударить о стену и поймать его одной рукой.

Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.

Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.

Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.

Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.



Комплекс физических упражнений на неделю

1. Ходжение по гимнастическому бревну.

2. Подлезание под дугу.
3. Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч
4. Хожение по гимнастической скамейке с преодолением препятствий (перешагнуть через кубики)
5. Пролезание в обруч
6. Бег змейкой между кеглями
7. Пролезание в туннель

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!

НЕ ЗАБЫВАЕМ ФОТО И ВИДЕО!!!