Физическое развитие
18 -22 мая 2020 г.

Комплекс утренней гимнастики – май - II (подготовительная группа)

Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. Упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., руки вдоль туловища. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и. п.(6-8 раз).

3.И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1 —поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 — и. п. То же влево (6 раз).

4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 —поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).

5.И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в и. п. (6-8 раз).

Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Ходьба в колонне по одному.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОМЕЩЕНИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ
ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ИГРАТЬ!

«Запрещенное движение»
Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Мама произносит слова:
Чтобы всем нам закаляться,
Чтобы нам не захворать,
Нужно делать всем зарядку
И движенья выполнять!
Кто там спит в постели сладко?
Выбегайте на зарядку!
Вы старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!
После этого мама начинает выполнять разные движении, ребенок должен их повторять. Но одно из движений - «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.
Примечания:
1) По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.
2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку. Например сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.
3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.

<u>«Четыре стихии»</u>
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.
Примечания:
1) Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.
2) Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями. (и наоборот).
3) По мере овладения правилами игры первый водф\ящий выбирается по считалки.