

Уважаемые родители, обращаю ваше внимание на технику безопасности проведения физкультурных занятий в домашних условиях. Если пространство не позволяет, исключите из занятий бег по комнате, его можно заменить бегом по кругу взявшись за руки, в медленном темпе чередуя вправо, влево (чтобы не закружилась голова) или бегом на месте. Также следите, чтобы во время выполнения упражнений у ребёнка было достаточно свободного пространства.

Занятие 1(понедельник)

Задачи. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

I часть. Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному за родителем, ходьба вокруг кубиков (игрушек); бег на месте; переход на ходьбу. Родитель говорит: «Быстро возьми!» ребенок должен быстро взять кубик (игрушку). Повторить 3–4 раза.

II часть. *Общеразвивающие упражнения с малым мячом (мяч можно заменить клубком или свёрнутыми в шарик носочкам)*

1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).

3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3–4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

Основные виды движений

1. Равновесие — ходьба на носках, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.

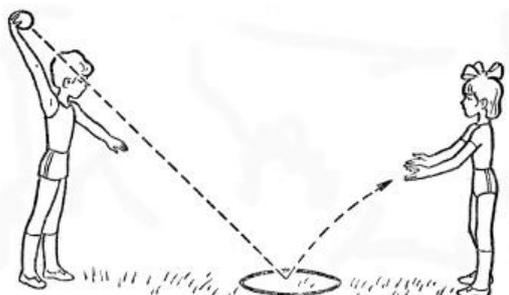
Пройти сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.

Выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2-4 раза).

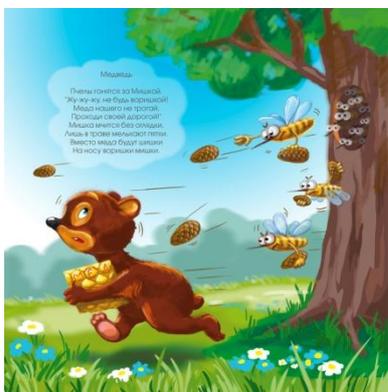


3. Переброска мячей в паре.



По сигналу ребёнок бросает мяч в середину свободного пространства между парой энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Родитель ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10–12 раз).

Подвижная игра «Медведь и пчелы».



Улей (кровать или диван) находится на одной стороне площадки. В середине комнаты — луг. В стороне — медвежья берлога. Ребёнок пчела, которая живёт в улье. Медведь(родитель) — в берлоге. По условному сигналу пчела вылетает из улья (слезают с дивана), летит на луг за медом и жужжит. Как улетят, медведь выбегают из берлоги, и забирается в улей (влезает на диван) и лакомится медом. Как только подаётся сигнал «медведи», пчела летят к улью, а медведи убегает в берлогу. Если медведь не успеваает спрятаться, пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется поменявшись ролями.

III часть.

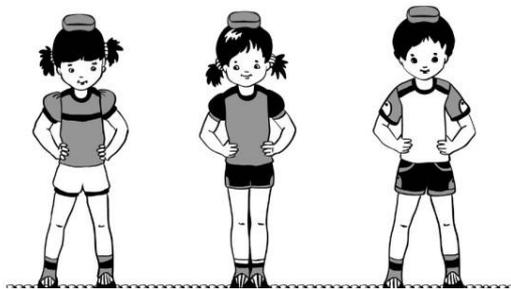
Игра малой подвижности «Ладушки» с перекрёстным движением рук.

Занятие 2(среда)

На втором занятии задания I части и общеразвивающие упражнения повторяются.

Основные виды движений

1. Ходьба боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.



2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (если нет скакалки или не позволяет пространство комнаты, попрыгайте прыжки на месте чередуя высокие и низкие)

3. Переброска мяча друг другу в парах (способ по выбору ребёнка).

Подвижная игра «Медведь и пчелы».

III часть.

Игра малой подвижности «Ладушки» с перекрёстным движением рук.

Занятие 3 (пятница)

Задачи. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.

II часть. *Игровые упражнения.*

«Канатоходец». От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставится предмет (игрушка). В руках мешочек (специальный мешочек для занятий можно заменить обычным полиэтиленовым мешочком или воздушным шариком наполненным крупой). Ребёнок кладёт мешочек на голову, руки в стороны и передвигается быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берёт мешочек в руки, огибает предмет и бегом возвращается. Поиграйте с ребёнком наперегонки.

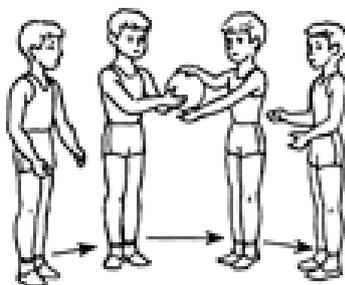
«Удочка» — игровое упражнение с прыжками.

Родитель вращает веревку по кругу над самым полом, а ребёнок подпрыгивает на двух ногах вверх, стараясь, чтобы шнур не задел ног.



Игра «Быстро передай».

Сложите с одной стороны комнаты различные предметы (это могут быть игрушки, предметы одежды и т.п.), по сигналу начинайте передавать предметы по одному в другой конец комнаты. Пусть в игре участвуют вся семья, так ваш путь будет длиннее. Чтобы проверить вашу сноровку засекайте время, а потом повторите игру в обратном направлении и попытайтесь улучшить результат.



III часть. Игра малой подвижности «Жарко-холодно».

Взрослый прячет, какой либо предмет, а ребёнок старается его отыскать. Когда ребёнок далеко от предмета, взрослый говорит: «Холодно!», а когда ребёнок близко: «Тепло!», когда ребёнок находит предмет: «Жарко!». Потом ребёнок становится ведущим и прячет предмет.