

Рекомендации по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями с детьми 5-6 лет.

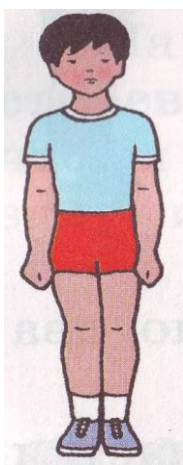
Январь «Забавы Зимушки-зимы»

Все упражнения, представленные ниже, можно выполнять в различных вариациях, как дома, так и на прогулке. Особое внимание нужно уделить правильной осанке ребенка. Комплексы упражнений подобраны с учетом возрастных особенностей детей.

Комплекс общеразвивающих упражнений «со снежком».

Для выполнения данного вида упражнений понадобится любой малый мяч. Если мяча под рукой не оказалось, можно использовать яблоко, апельсин или любой другой предмет, который ребенок с легкостью может удержать в руке. На улице, если позволяют погодные условия, мяч можно заменить снежком.

*И.п. – исходное положение

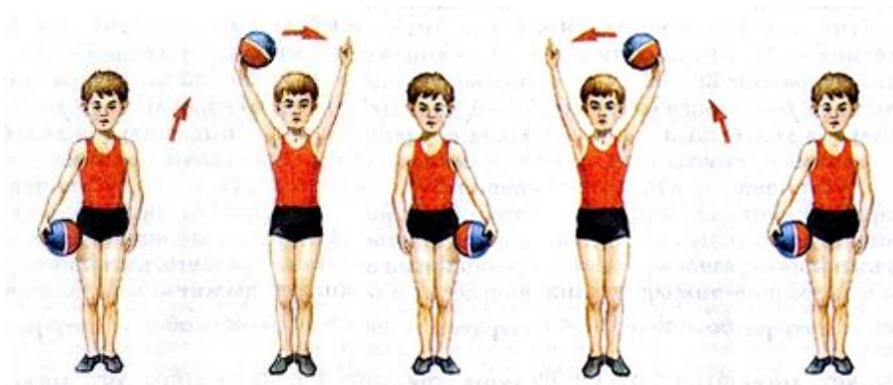


Основная стойка



Стойка ноги шире плеч

1. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.
1. - Руки через стороны вверх, мяч в правую руку (смотреть на мяч).
2. - Руки через стороны вниз
- 3-4 – то же, мяч в другую руку.



И.п.

1

2

3

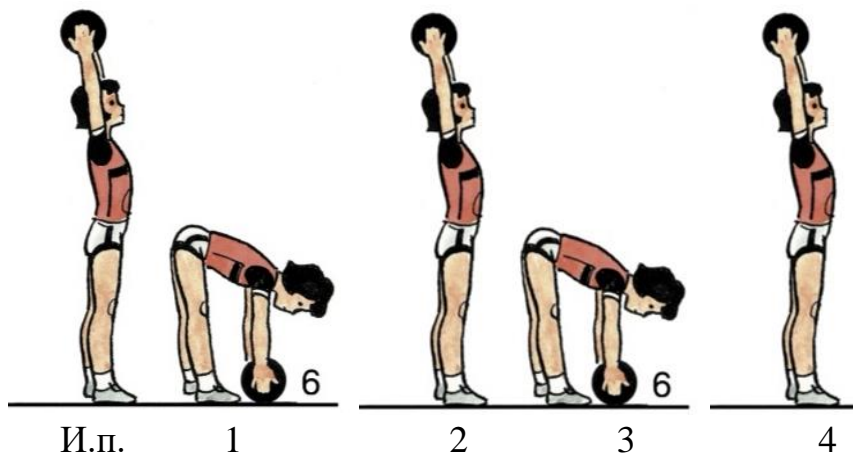
4

1. И.п. – стоя, ноги расставить пошире, руки вверх, мяч держать двумя руками.

1. - Наклон вперёд, коснуться мячом пола (ноги в коленях не сгибать)

2. - вернуться в исходное положение

3-4 - повторить



2. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Удары мячом об пол так, чтобы он подпрыгнул до высоты груди, поймать его двумя руками.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в левой руке.

1 - Наклон влево, переложить мяч за спиной в правую руку.

2. - И.п.

3-4 – то же вправо.

4. И.п. – стойка руки вперёд, мяч в левой руке.

1. - Приседая и опуская руки вниз, переложить мяч под бёдрами в правую руку.

2. И.п., мяч в правой руке.

3-4 – то же, с передачей мяча из правой руки в левую.

5. И.п. – основная стойка, мяч положить на пол перед собой.

1-4 четыре прыжка вокруг мяча направо.

5-8 – то же в другую сторону.

Упражнения в движении.

1. Имитационная ходьба лыжника

2. Ходьба широким шагом.

3. Прыжки на двух ногах.

4. Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (перепрыгивание)

5. Обычный бег с остановкой по сигналу

6. Бег со сменой направления движения по сигналу

Упражнения на равновесие.

На прогулке можно предложить ребенку пройти по бордюру или поребрику, находящихся на детской площадке и отделяющие дорожки от газонов. Так же можно проходить по линии из кирпичиков, которыми выложены дорожки. Дома можно использовать длинный шнур.

Во время ходьбы можно выполнять дополнительные упражнения для усложнения:

1. перекладывая «снежки» из руки в руку над головой
2. ходьба на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы
- 3.

Прыжки

1. На одной ножке по дорожке

Метание.

1. Метание снежков вдаль правой и левой рукой (6-9 м)
2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м
3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния на 3,5 – 4 м на высоту 2,2 м

Рекомендации по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями с детьми 6-7 лет.

Январь

Все упражнения, представленные ниже, можно выполнять в различных вариациях, как дома, так и на прогулке. Особое внимание нужно уделить правильной осанке ребенка. Комплексы упражнений подобраны с учетом возрастных особенностей детей.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом среднего размера.

Для выполнения данного вида упражнений понадобится мяч среднего размера, который ребенок сможет удержать в руках. Если мяча под рукой не оказалось, можно использовать любой другой предмет, например игрушку подходящего размера. Все упражнения сопровождаются иллюстрациями.

***И.п.** – исходное положение

Упражнение 1.

И.п.: стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.

- 1 –мяч к груди;
- 2 –поднять мяч вверх, потянуться –вдох;
- 3 –мяч к груди;
- 4 –и.п., выдох.

Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч.



И.п. 1 2 3 4

Упражнение 2. «Переложить мяч»

И.п.: ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа).

- 1 –наклон вперед вправо (влево), взять мяч;
- 2 –выпрямиться, мяч в руках;
- 3 –наклон влево (вправо), положить мяч на пол;
- 4 –вернуться в и.п.

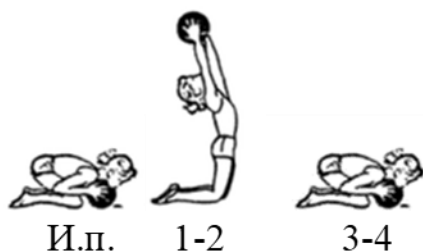


Наклон выполнять с предварительным поворотом туловища, ноги прямые, пятки от пола не отрывать.

При наклоне –выдох, при выпрямлении –вдох.

Упражнение 3.

И.п.: упор на коленях, грудью касаться мяча
1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться;
3–4 – и.п.



Упражнение 4.

И.п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами.
1–2 – сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам;
3–4 – вернуться в и.п.

Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание равномерное.



Упражнение 5.

И.п.: стойка произвольная, мяч в руках внизу.
1 – подбросить мяч вверх;
2 – и.п.

Бросок выполнять строго вертикально. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Встречать мяч при ловле надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.



Упражнение 6.

И.п.: руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двухногах вокруг мяча.



Упражнения в движении.

1. Ходьба широким шагом.
2. Прыжки на двух ногах.
3. Бег с захлестыванием голени назад.
4. Бег высоко поднимая колени.

1. Обычный бег с остановкой по сигналу
2. Бег со сменой направления движения по сигналу

Упражнения на равновесие.

На прогулке можно предложить ребенку пройтись по бордюру или поребрику, находящихся на детской площадке и отделяющие дорожки от газонов. Так же можно проходить по линии из кирпичиков, которыми выложены дорожки. Дома можно использовать длинный шнур.

Во время ходьбы можно выполнять дополнительные упражнения для усложнения:

1. перекладывая «снежки» из руки в руку над головой
2. ходьба на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы
3. изменение положение локтей под счет.

Прыжки

1. На одной ноге по дорожке

Метание.

1. Метание снежков вдаль правой и левой рукой (6-9 м)
2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м
3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния на 3,5 – 4 м на высоту 2,2 м
- 4.

Элементы спортивных игр.

1. «Брось мяч в корзину одной рукой из-за плеча».
2. «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов»
3. «Отбери мяч у противника ногой»

На прогулке клюшку, шайбу и мяч можно заменить любыми подручными предметами: палкой, льдинкой, снежком, позволяющими симитировать движения спортсменов.