

Май

КОМПЛЕКС №34

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

1. И. п. основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз).
3. И. п. – основная стойка, мяч вниз. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1–4 – прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).
6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

КОМПЛЕКС №35

Обще развивающие упражнения

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6 раз).
2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – присед, руки за голову; 3 – подняться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1–8». Повторить 3–4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

КОМПЛЕКС №36

Общеразвивающие упражнения с палками

1. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – палка вниз; 3 – полуприсед, палка вверх; 4 – исходное положение (5 раз).
2. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – палка вверх; 2 – присесть, палка вперед; 3 – встать, палка вверх; 4 – исходное положение (8 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (8 раз).
5. И. п. – основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 – исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

б. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза.

Игры малой подвижности

1.«Фигуры»

По сигналу водящего дети идут по кругу или по площадке. По второму сигналу останавливаются и принимают позу, заранее оговариваемую. Шевелиться нельзя. Водящий ходит и выбирает фигуру и меняется с ним местами. Обязательно надо спросить, кого игрок хотел изобразить.

2.«ЭХО»

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

3.«Так можно, так не можно»

Дети стоят. Водящий стоит на видном месте и показывает со словами : «Делай так!» - все должны смотреть на него и делать движения, а на слова: "Не делай так!" стоять с опущенными руками и движения не повторять. Те, что ошибаются, проигрывают и отходят на один шаг назад. Игра продолжается. Если они дальше покажут движения правильно, снова вернуться в круг.

4.»Как живешь»

Как живешь? – Вот так! (Показывают большой палец.)

Как идешь? – Вот так! («Шагают» двумя пальцами по ладони.)

А бежишь? – Вот так! (Сгибают руки в локтях и показывают, как работают ими при беге.)

Ночью спишь? – Вот так! (Кладут руки под щеку, а на них – голову.)

Как берешь? Вот так! (Делают руками хватательные движения.)

А даешь? – Вот так! (Делают руками движения. Как будто дают что-то.)

Как шалишь? – Вот так! (Надувают щеки и слегка шлепают по ним ладонями.)

А грозишь? – Вот так! (Грозят пальчиком своему соседу.)

5. «Море волнуется раз»

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,

море волнуется два,

море волнуется три,

морская фигура на месте замри!»*

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к **морской тематике**.

Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается

до него «**оживляя**» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает

свое «**представление**», так, чтобы ведущий узнал что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «**водящим**» и игра начинается сначала.

Послушай и потанцуй

<https://www.youtube.com/watch?v=OV5Wxheh6zo>

<https://ok.ru/video/1895402900142>

<https://www.youtube.com/watch?v=ShkRXrtSAS4>