

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ С
МАЛЫМ МЯЧОМ
ДЛЯ ЗАРЯДКИ И
РАЗМИНКИ



Рис. 1

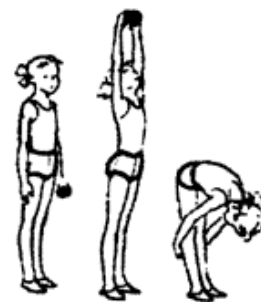


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Апрель

МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

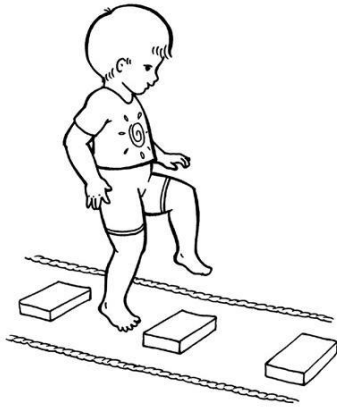
3 неделя

Задачи

Повторить задания в равновесии и прыжках, упражнять в меткости.

Основные движения

1-й вариант



1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (круги из шнуров)
Повторить 2—3 раза.

2-й вариант

1.Равновесие — Ходьба по ограниченной площади приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти дальше (2—3 раза);

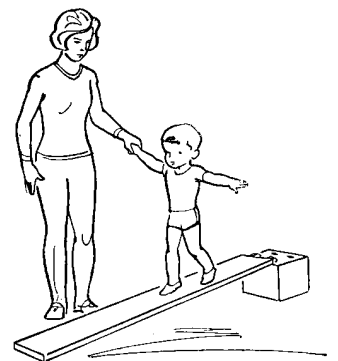
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (круги из шнуров)

3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). Ребенку взять мешочек, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» — метать мешочки в цель.

4 неделя

Задачи

Упражнять в перебрасывании мяча в паре;
закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, в прокатывании мяча между предметами



1-й вариант

1.Прыжки в длину с места (5-6 раз)

2. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см, можно использовать гладильную доску)

2-й вариант

1. Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет».
2. Перебрасывание мячей друг другу.
3. Прокатывание мяча вокруг кегли (любые игрушки) двумя руками



Игра «Зайка серый умывается»

Апрель

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

3 неделя

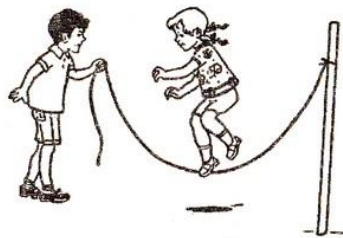
Задачи: продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель

1-й вариант

1. Равновесие — ходьба между положенными параллельно друг другу шнурами (либо, свёрнутому в валик, одеялу) спиной вперед (2—3 раза).
2. Прыжки через скакалку на правой и левой ноге.
3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз)

2-й вариант

1. Ходьба по ограниченной площади с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.
2. Прыжки через длинную скакалку.
3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками



4-я неделя

Задачи:

Упражнять в равновесии, в прыжках через короткую скакалку; упражнять в прокатывании обруча

1. Равновесие — ходьба между положенными параллельно друг другу шнурами (либо, свёрнутому в валик, одеялу) с мешочком на голове(книжкой, игрушкой), руки на поясе
2. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед .
3. Перебрасывание мяча под ногой с ударом о пол, ловля его двумя руками.
4. Прокатывание обруча друг другу с расстояния

Эстафета «Картошка в ложке»

Дыхательное упражнение «Буря в стакане»

Шторм в стакане

Для этой игры необходима соломинка и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не надувал щеки и не двигал губами. Упражнение повторяется 6-8 раз.

