

Здравствуйте, наши дорогие дошколята и уважаемые родители!

Спасибо за ваше понимание и вашу обратную связь!

Вы большие молодцы!

Развитие речи.

Ваши следующие задания:



Задание 1. Чтение сказки А.С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке»
(можно посмотреть мультфильм).

После этого, уважаемые родители, задайте вопросы своим детям по прочитанному или просмотренному произведению. Добивайтесь от детей полных ответов по возможности.

1) Вопросы:

1. Понравилась вам сказка? Что понравилось? Почему? Что не понравилось?
2. Где жили старик и старуха?
3. С чем первый раз пришел невод?
4. С чем второй раз пришел невод?
5. Расскажите о жизни старика и старухи в начале сказки.
6. Расскажите как изменилась их жизнь после того как старик поймал золотую рыбку.
7. Почему старухе не понравилось, что старик отпустил рыбку.
8. Как вы думаете, хорошо быть жадной?
9. К чему приводит жадность?
10. Обрадовалась ли старуха новому корыту? Что она сказала?
11. Почему рыбка не выполнила последнее желание старухи?
12. Кто в сказке Пушкина волшебный помощник?
13. В чем необычность рыбки? (Рыбка золотая, умеет говорить человеческим голосом, исполняет желания).

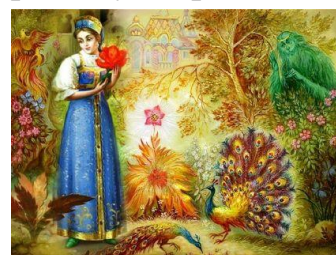
2) Практическое задание:

Представь, что ты поймал золотую рыбку, что ты можешь попросить у золотой рыбки. Нарисуй в тетради по развитию речи свое желание.

Задание 2. Уважаемые родители прочитайте (можно посмотреть мультфильм, но лучше прочитайте) детям сказку С. Т. Аксакова «Аленький цветочек».

Предложите ребятам ответить на вопросы:

1. Кто главные герои сказки?
2. Какой был купец?
3. Что заказала старшая дочь?
4. А что средняя?
5. Что попросила у отца младшая?
6. Какая она была?
7. А каким было чудовище?
8. Почему он не был счастлив, ведь он был богатым?
9. Какие были взаимоотношения между чудовищем и младшей дочкой купца?
10. Она жалела чудовище?
11. Зачем она вернулась домой?
12. О чем просило ее чудовище?
13. Что сделали сестры?
14. Какие они были?



15. Почему младшая дочь отправилась к чудовищу в первый раз?

16. А что заставило ее вернуться во второй раз? Ведь она могла обмануть чудовище и не вернуться?

17. Что же произошло с чудовищем, когда младшая дочь не вернулась в положенный срок?

18. Жалко вам чудовище?

19. Что произошло потом?

20. Это волшебная сказка? Почему?

21. Как заканчиваются все сказки?

Спасибо! Ваш педагог – Надежда Анатольевна.

Будьте все здоровы!!!

Ручной труд

Тема: Объемная аппликация «Грачи прилетели»

Уж тает снег, бегут ручьи,

В окно повеяло весною.

Засвищут скоро соловьи,

И лес покроется листвою.

- О каком времени года говорится в этом стихотворении? А какое время года сейчас?

- Давайте вспомним, как начиналась весна. Стало ярко светить солнышко.

- И что случилось? Снег стал таять, потекли ручьи, на деревьях набухли почки, скоро появятся первые листочки. Выросла молодая зеленая трава. Возвращаются из теплых краев птицы.

- Каких перелетных птиц вы знаете?

- Почему мы называем этих птиц перелетными? Когда и почему они улетают в теплые края?

- Когда птицы возвращаются на родину?

Возвращаются птицы и начинают строить гнезда. Для чего птицы вьют весной гнезда? Где вьют гнезда грачи, ласточки? Для каких птиц развешивают домики люди, как называются эти домики?

- Вот какие вы молодцы, все знаете о птицах. Пришла весна, растаял снег. В поле снег тает быстрее, потому что там открытое место и земля хорошо прогревается солнцем. Как только в поле появляются проталинки, прилетают первые птицы. А чтобы узнать какие это птицы, отгадайте загадку.

Всех перелетных птиц черней,

Чистит пашню от червей.

Взад-вперед по пашне вскачь...

А зовется птица (*грач*).

Грачи – первые посланцы весны. (*Рассмотреть с детьми иллюстрацию, выделить и назвать все части тела, обратить внимание детей на их форму*).

Ребята, а давайте каждый из вас сделает аппликацию «Грачи прилетели», чтобы вы могли показать и рассказать своим друзьям или родным, что вы знаете о граче и других перелетных птицах.

Самостоятельная работа. Уважаемые родители, в ходе работы обращайтесь внимание детей на навыки владения ножницами, умение закруглять углы,



аккуратность и самостоятельность в работе. Оказывайте индивидуальную помощь детям, затрудняющимся в выполнении работы.

Итак, приступаем:

1. Необходимо взять лист бумаги белого цвета размером А4 (альбомный лист). По вертикали разделить его на 4 равные части. У вас получится 4 полоски. Из полосок необходимо склеить 4 трубочки. На трубочках карандашом черного цвета нарисуйте штрихи, как на стволе березы.

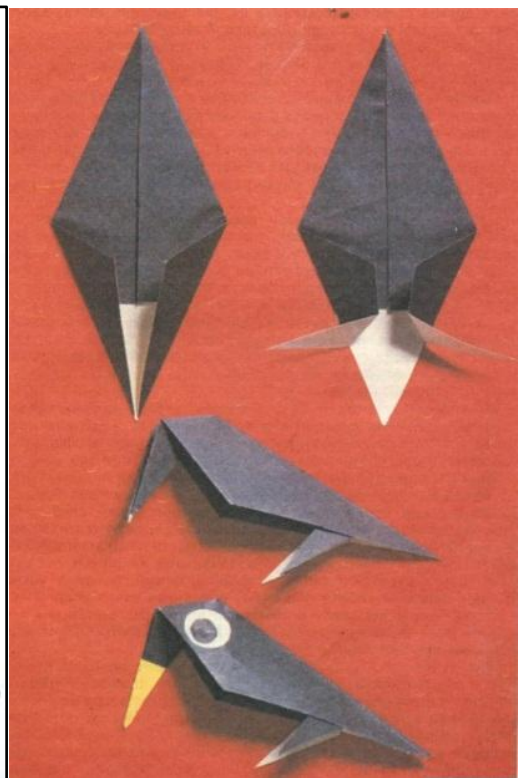
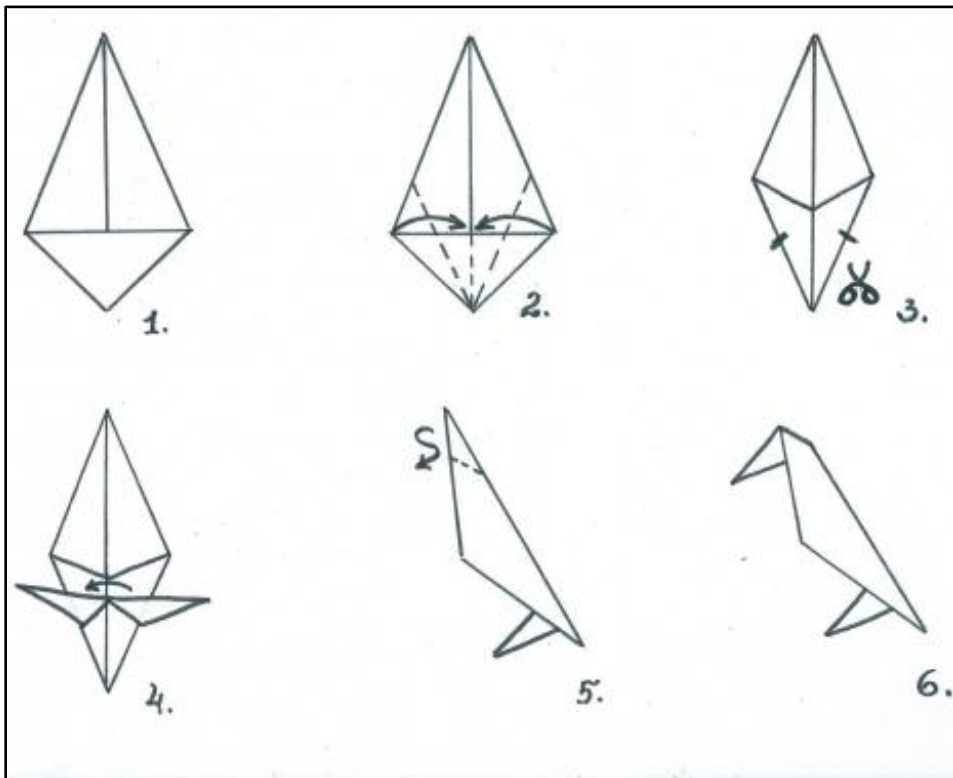


2. Из цветной бумаги необходимо вырезать следующие детали: квадрат 6х6см для скворечника, треугольник 6х6х6см – крыша, круг – отверстие в скворечнике. Все детали склеить, а затем двумя тоненькими полосками оформить крышу, как показано на рисунке.

3. Приклеиваем наши трубочки-березки на лист картона голубого цвета.

4. Наклеиваем на деревья скворечник.

5. В технике оригами по схеме делаем грачей и приклеиваем их на березки.



6. Из бумаги зеленого цвета вырезаем листочки и оформляем нашу аппликацию. Желаю вам успехов и жду ваши работы. С уважением, Ольга Николаевна.

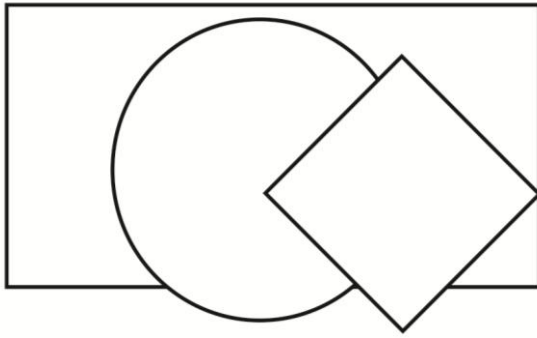
Развивающие игры

Тема: Задания на развитие связной речи и творческого воображения, логического мышления, переключение и распределение внимания, моторику.

Задание 1: тетрадь на печатной основе стр. 60-61.

Задание 2. Выполняем на тетрадном листе в клеточку.

1. Помогите сказочным героям. Сказочные герои оставили здесь свои вещи. Закрась предмет, который находится впереди, синим цветом. Предмет, который находится позади всех – красным цветом. А предмет, который находится между двумя другими, закрась желтым цветом. Рисунок нарисуйте на листе.



2.

Цель. Выявить умения

выбрать и выполнить операцию сложения и вычитания, правильно понять текст задачи и перейти от заданного числа к соответствующему конечному множеству предметов (кружков, квадратов).

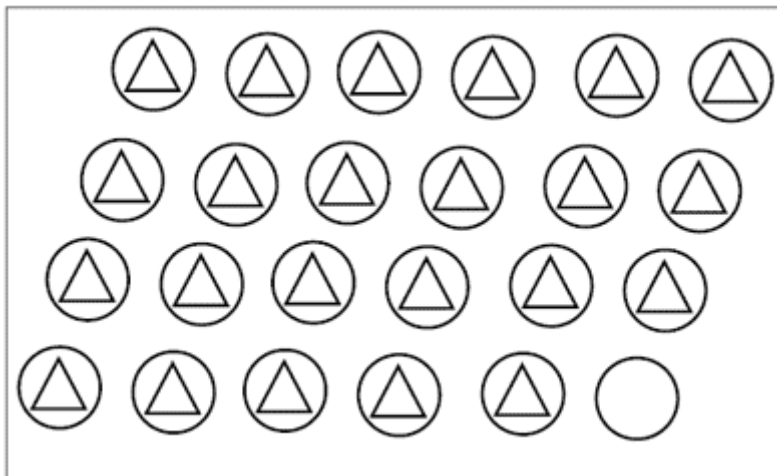
Послушай задание:

1. В группе сегодня дежурят 3 девочки и 2 мальчика. Сколько детей дежурит сегодня в классе? Нарисуй столько кружков, сколько детей дежурит сегодня в классе. *(Текст задачи можно повторить.)*

2. В легковой машине ехало 6 человек. Двое вышли из машины. Нарисуй столько квадратов, сколько человек осталось в машине. *(Текст задачи можно повторить)».*

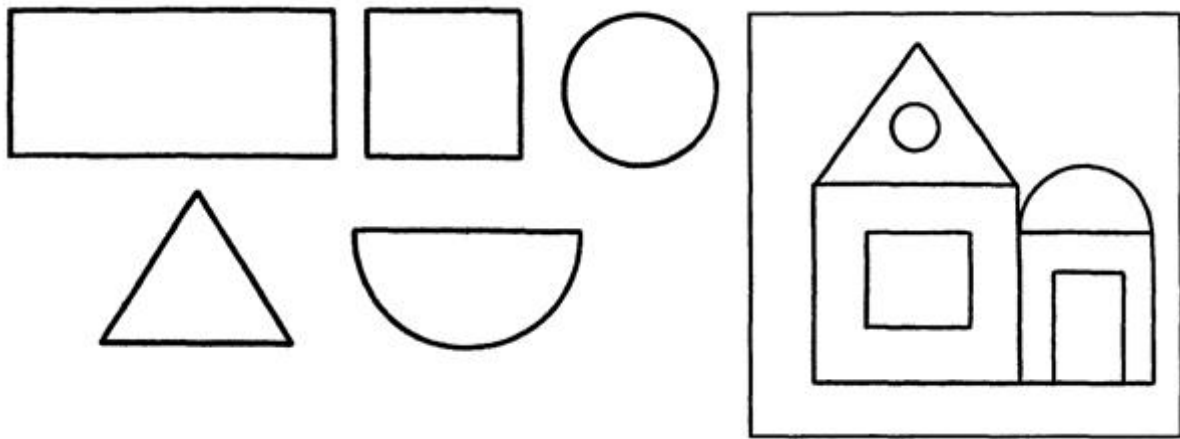
3. **Цель.** Выявить умение сравнивать множества по числу элементов (вне зависимости от навыка счета).

Текст задания: «Посмотри на рисунок, на котором изображены круги и треугольники *(указывается рисунок к заданию)*. Чего больше: кругов или треугольников? Если больше кругов, то нарисуй рядом еще один круг. Если больше треугольников, то нарисуй еще один треугольник».



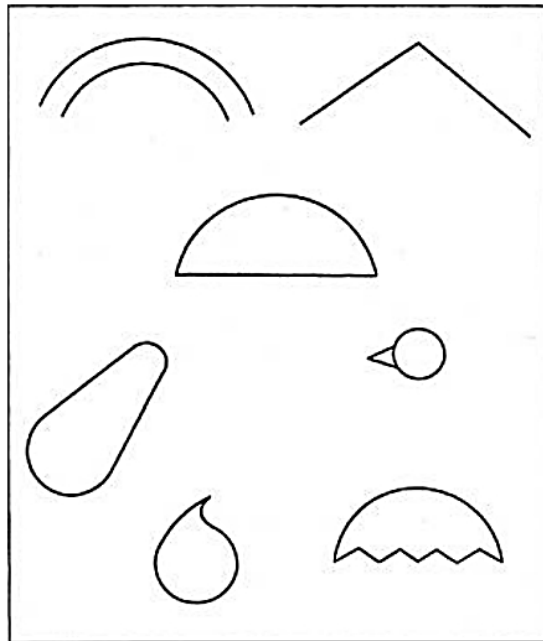
4. «Подумай и нарисуй»

Придумай, что можно нарисовать из этих геометрических фигур. Каждую фигуру можно использовать по несколько раз и можно менять их размеры. Но другие фигуры использовать нельзя. Например, как показано на картинке.



5. Упражнение на развитие воображения.

Посмотри внимательно, на что похожа каждая фигурка? Назови несколько вариантов, а потом дорисуй ее, как ты себе этот представляешь.



Познаю мир

Тема: Внешнее и внутреннее строение человека.

Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети —

Роднее их нет на свете.

- Все вроде разные на вид, Но есть у каждого — руки, и ноги, и рот, Два уха, два глаза и нос. Но какими бы мы небыли разными, все равно похожи своим телосложением.

- Ребята вспомните, из каких частей состоит тело человека?

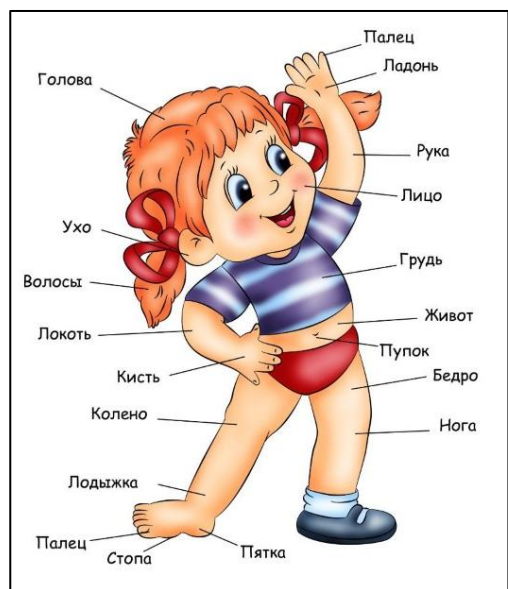
Взрослый читает слова, а ребенок показывает названную часть туловища на картинке «Тело человека».

Быть у каждого должна

Очень «умной» **голова**.

Я верчу ей как умею

Голова сидит на **шее**.
 Животик, спинка, грудь,
 Их вместе всех зовут – **туловище**.
 Съел еду я всю, и вот
 Мой наполнился **живот**.
 На прогулке не забудь
 Закрывать от ветра **грудь**.
Руки – чтоб ласкать, трудиться,
 Воды из кружечки напиться.
 На руке сидят мальчики
 Очень дружные **пальчики**.
 Бегут по дорожке
 Резвые **ножки**.
 Спотыкнулся через Генку
 И ушиб себе **коленку**.



- Какие части туловища вы не назвали? Плечи, таз, бедро, стопа.

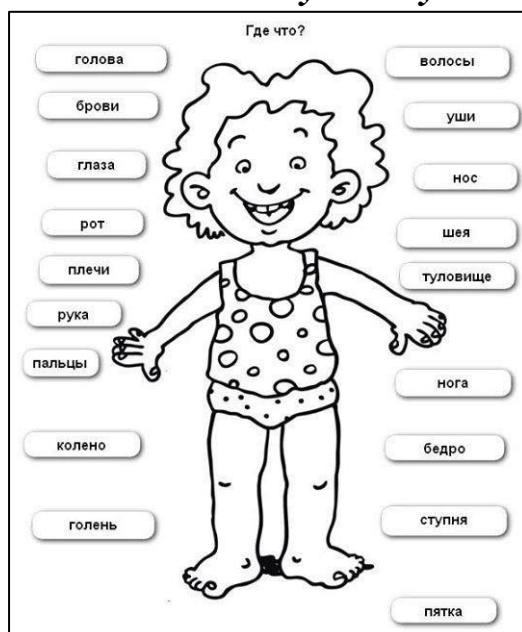
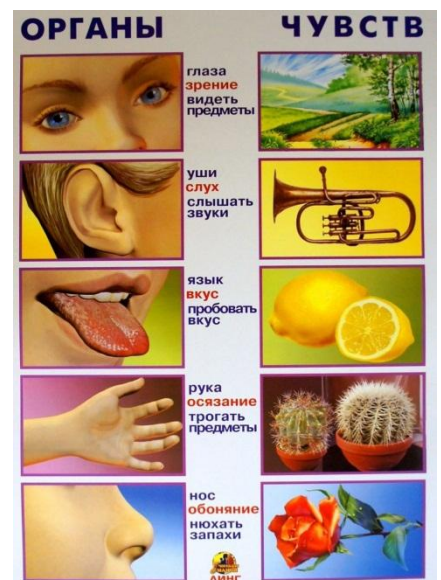
- Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека. Слушайте дальше.

Есть четыре помощника на службе у тебя,
 Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,
 А **уши** служат, чтобы слышать,
Язык во рту, чтоб вкус понять,
 А **носик** – запах различать.

Задание «Части тела». Цель: закрепить названия частей тела человека, определить их местонахождение. Дети должны прочитать и определить местоположение части тела, соединив их линией.

Выполненное задание нужно будет прислать.



А сейчас мы отдохнем и опять играть начнем.

Физминутка

Взрослый читает слова, ребенок выполняет движения.
 Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Повторить 2 раза.

- Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться.

- Ребята положите руку на грудную клетку. Тихонечко посидите и прислушайтесь к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

- Что же это такое? Это сердце. Сердце очень важный орган. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как только что сделали.

- Как выглядит сердце? *(ребенок показывает на схеме орган – сердце)*

- Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидишь, какого размера у тебя сердце.

- Ребята расскажите, как работает сердце? Сердце работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму.

Тук, тук, тук

Стучит сердечко,

Точно также,

Как мотор.

Если так стучит сердечко,

Значит, человек здоров.

- Да сердце важный орган.

- А теперь замрите и прислушайтесь к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите? Правильно, мы слышим свое дыхание.

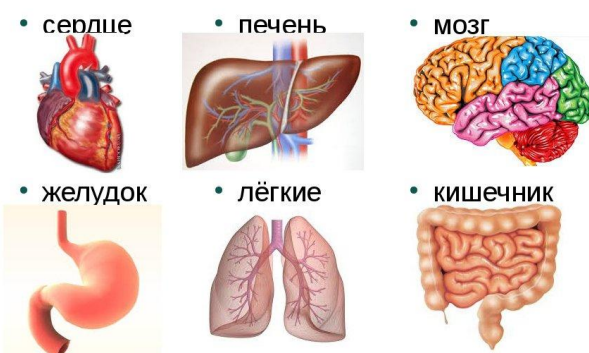
- У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Что это за орган? Это легкие у человека их два. *(Показывает на схеме)*

- Может ли человек прожить без дыхания? Попробуйте, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается? Значит, человек не может жить без дыхания.

- Во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше.

- Чтобы посмотреть какой объем легких у вас, нам поможет воздушный шарик. Наберите побольше воздуха в легкие, а затем выдохните его в воздушный шарик и сразу зажмите. *(Дети выполняют задание)*

Внутренние органы человека



- Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи.

- Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, по пищеводу в желудок.

- А как выглядит желудок? (показать на схеме орган – желудок)

- В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему телу. Из желудка пища попадает в кишечник, откуда в виде остатков естественным образом выходит наружу.

- Есть в нашем организме еще много органов и один из них это почки. У человека две почки. Как вы думаете, для чего человеку нужны почки? Почки очищают кровь.

- Что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался? Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

- Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А – зрение.

Витамин В – сердце.

Витамин С – органы дыхания.

Витамин D – скелет.

Задание: Расскажите детям, какие продукты необходимо употреблять в пищу, в которых содержатся данные витамины.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, Д.

- Теперь вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять.

Всем доброго здоровья!



Танцы

Задание. Выполнить разминку «Музыкальная импровизация», упражнение «Ежик».

Музыкальная импровизация

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех. *(Дети идут на носках, руки поднимают вверх).*

Вот идет подъемный кран,

Перевозит грузы сам. *(Идут на пятках, руки за спиной «замочком»).*

Тихо-тихо мышь идет,

Потому что рядом кот. *(Двигаются мягким пружинным шагом на носках, слегка прогнув спину).*

Гоп-гоп, конь живой, *(Дети сгибают в локтях руки - «берут вожжи»)*

С настоящей головой, *(Идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носочек – «копытце»).*

С настоящей гривой,

Вот какой красивый.

На колени руки сложим, *(Пружинный шаг на всей ступне).*

На кого же мы похожи? *(Ноги расставлены на ширину плеч и согнуты в коленях).*

Это карлик-старичок. *(Тяжесть тела переносится с одной ноги на другую, ноги в коленях не выпрямляются).*

Он согнулся как крючок.

Вот шагает великан,

Как большой подъемный кран. *(Дети двигаются широким пружинным шагом).*

Рощу, речку и луга

Он пройдет за два шага.

Шел по лесу добрый гном *(Дети идут вразвалочку, слегка пружиня).*

С разноцветным колпачком. *(Руки сложить «топориком» на правом плече).*

Шел и песню напевал,

И в вразвалочку шагал.

Вот шагает добрый слон, *(Дети двигаются не спеша, размеренно, увеличив длину шага).*

Всем на свете шлет поклон. *(Руки находятся за спиной, ребенок слегка покачивает головой).*

- В темном лесе есть избушка. *(Идут по кругу).*

Стоит задом наперед. *(Прыжком поворачиваются в другую сторону).*

В той избушке есть старушка, *(Идут по кругу в другую сторону).*

Бабушка Яга живет.

У нее глаза большие, *(Разжимают кулачки подобно открывающимся глазам).*

Словно огоньки горят.

Ух! *(приседают).* Сердитая какая!

Дыбом волосы стоят. *(Резко поднимают руки вверх.)*

Упражнение «Ежик» (расслабление и напряжение мышц)

Ежик по лесу бежал, все бежал и бежал *(мелкий бег по кругу)*

И листвою он шуршал, все шуршал и шуршал *(скользящие хлопки)*

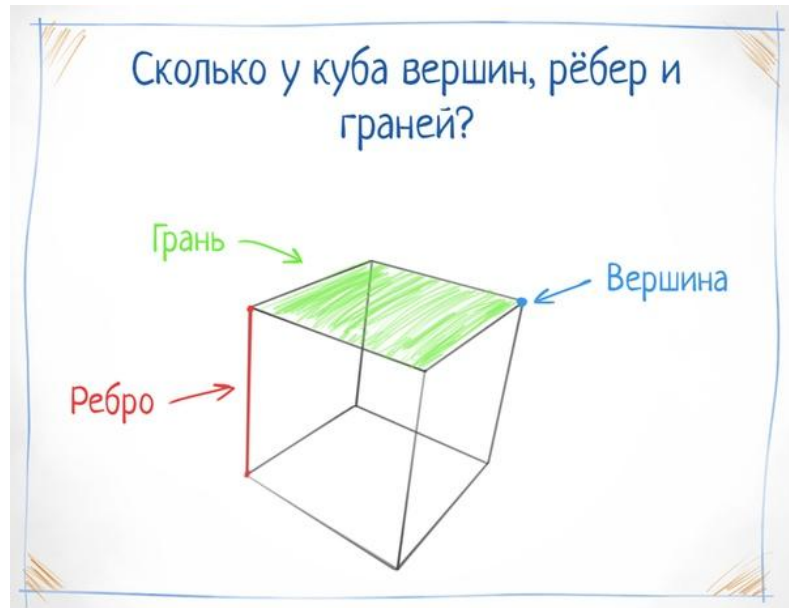
Потянулся, потянулся *(вытянуться в струнку, руки тянутся вверх)*

И скорей в клубок свернулся *(присесть на корточки, сгруппироваться).*

Веселая геометрия

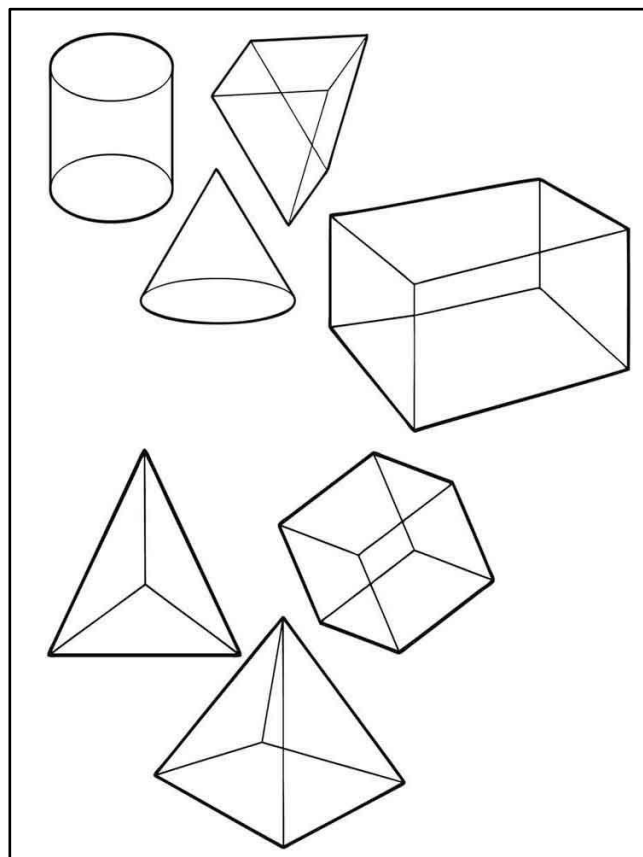
Тема «Куб»

- Сегодня мы поговорим об объемной геометрической фигуре куб. С этой фигурой мы знакомы с раннего детства и называли кубиком. Строили из них башни, собирали различные картинки из сказок. В геометрии эту фигуру называют кубом. У него есть грани.



- Какую форму имеют грани? (Квадрат)
- Сосчитайте, сколько граней имеет куб? (6)
- Посчитайте, а сколько вершин имеет куб? (8)
- Что еще есть у куба? (Ребра)
- Попробуйте сосчитать, сколько ребер у куба? (12)

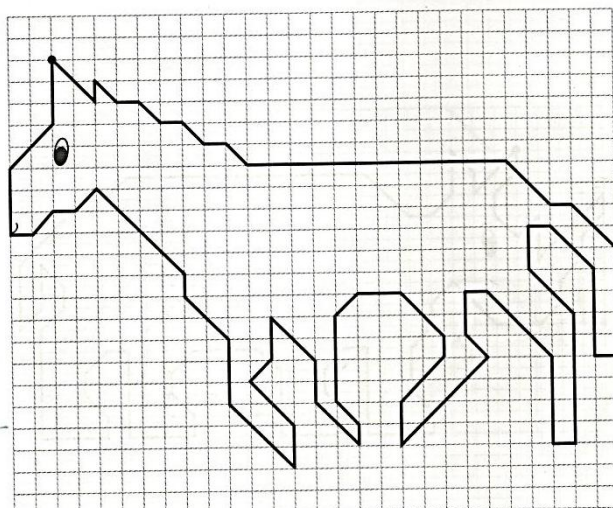
Задание 1: Найди куб и раскрась или обведи его красным цветом. Цилиндр – желтым, пирамиды – зеленым, конус – синим.



Задание 2: Графический диктант

3. ЗЕБРА

От точки 2 кл. вправо вниз по диаг., 1 кл. вверх, 1 кл. вправо вниз по диаг., 1 кл. вправо, 1 кл. вправо вниз по диаг., 1 кл. вправо, 1 кл. вправо вниз по диаг., 12 кл. вправо, 2 кл. вправо вниз по диаг., 1 кл. вправо, 2 кл. вправо вниз по диаг., 5 кл. вниз, 1 кл. влево, 4 кл. вверх, 2 кл. влево вверх по диаг., 1 кл. влево, 2 кл. вниз, 2 кл. вправо вниз по диаг., 6 кл. вниз, 1 кл. влево, 4 кл. вверх, 3 кл. влево вверх по диаг., 1 кл. влево, 2 кл. вниз, 1 кл. вправо вниз по диаг., 4 кл. влево вниз по диаг., 2 кл. вверх, 2 кл. вправо вверх по диаг., 1 кл. вверх, 2 кл. влево вверх по диаг., 2 кл. влево, 1 кл. влево вниз по диаг., 4 кл. вниз, 1 кл. вправо вниз по диаг., 1 кл. вниз, 2 кл. влево вверх по диаг., 2 кл. вверх, 2 кл. влево вверх по диаг., 2 кл. вниз, 1 кл. влево вниз по диаг., 2 кл. вправо вниз по диаг., 2 кл. вниз, 3 кл. влево вверх по диаг., 3 кл. вверх, 2 кл. влево вверх по диаг., 1 кл. вверх, 4 кл. влево вверх по диаг., 1 кл. влево вниз по диаг., 1 кл. влево, 1 кл. влево вниз по диаг., 1 кл. влево, 3 кл. вверх, 2 кл. вправо вверх по диаг., 3 кл. вверх.



Пение

- Ребята, отгадайте загадку, и узнаете, о каком времени года мы сегодня поговорим.

Если снег повсюду тает,
День становится длинней,
Если всё зазеленело
И в полях звенит ручей,
Если солнце ярче светит,
Если птицам не до сна,
Если стал теплее ветер,
Значит, к нам пришла... (весна).

Е. Карганова

- Молодцы. Ребята, я слышу звуки музыки. Прислушайтесь и вы.

Задание 1. Прослушать «Весна» из цикла «Времена года» А. Вивальди.

Ссылка: <https://music.yandex.ru/album/800361/track/7617413>

Задание 2. Прослушать «Апрель (Подснежник)» из цикла «Времена года» П. Чайковского. Ссылка: <https://music.yandex.ru/album/3111508/track/17079031>

- Какое у вас настроение вызвала музыка? (Радостное, бодрое, солнечное.)

- Что вам представилось? (Птицы прилетели. Бабочки летают. Солнышко лучами играет. Ручейки звенят. Распускаются почки. Появляются первые цветы)

- Кто сочиняет музыку? (Композитор.) Музыку, которую мы сейчас слушали, написал композитор П.И. Чайковский. А произведение, которое он сочинил, называется «Апрель (Подснежник)».

Подснежник – это что? (Цветок, который расцветает очень рано.).



Хочу вас также познакомить с первыми весенними цветами. Это первоцвет, он зацветает одним из первых, оправдывая своё название. Цветки его возвышаются над землёй и собраны в соцветия.

Это ветреница — раннецветущее растение с большими белыми цветками - «снежинками».



Вот цветок на мохнатом стебле, шесть его лиловых лепестков срослись в один колокольчик. Он называется сон-трава.

- Ребята, можно ли рвать цветы? (Нет.) Верно, они украшают землю. Эти цветы занесены в Красную книгу. Их становится все меньше, и если их рвать, они могут исчезнуть. Поэтому их нужно беречь. Пусть они растут, цветут и радуют всех.



Я предлагаю вам сделать цветы из салфеток, а после взять их и потанцевать под музыку **«Вальс цветов» П. Чайковского.**



Прослушать музыку по ссылке:

<https://music.yandex.ru/album/5520153/track/33265801>

Дети выполняют танцевальные импровизации с цветами.

Звучит «Апрель (Подснежник)» из цикла «Времена года» П. Чайковского

Ссылка: <https://music.yandex.ru/album/3111508/track/17079031>

Дыхательное упражнение «Цветы»

Наши алые цветки

Распускают лепестки.

(Раскрывают ладони.)

Ветерок чуть дышит,

(Дуют на ладони.)

Лепестки колышет.

(Двигают пальцами.)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

(Складывают ладони в форме бутона.)

Головками качают

И засыпают.

(Качают сложенными кистями рук.)

Послушайте песню «Зеленая весна» (сл. и муз. Е. Обуховой)

Ссылка: <http://chudesenka.ru/3767-zelenaya-vesna.html>

- О чём эта песня? (Ответы детей.) Какая она по характеру? (Весёлая, задорная, радостная, энергичная.)

Дети разучивают слова песни.

Зеленая весна

1. Птицы прилетели, ласково поют,

Ласточки весною гнёзда свои вьют.

Радуются дети солнышку с небес,

Зеленеет травка и волшебный лес.

Припев:

Солнышко, солнышко греет и печет,

Освещает солнышко синий небосвод.

В хороводе с солнышком дружат облака,

Наступила яркая, нежная весна.

2. И танцуют в поле жёлтые цветы,

Небо голубое, в зелени кусты.

Хорошо весною, всё в любви цветёт,

Матушка - природа дышит и живёт.

Припев.

- О какой поре года мы говорили сегодня?

- Произведения, какого композитора слушали?

- Как называется песня, которую разучивали? (Ответы детей.)

Спасибо. Вы молодцы!

Гимнастика

Задание 1: повторяем упражнения:

1. Стойка на лопатках («Березка»)

2. Из положения, лежа на спине «мост»

Задание 2:

1. Упражнения для детей старшего дошкольного возраста (пять-семь лет).

Основная задача гимнастики для детей этого возраста – подготовка к школьным физическим занятиям. Дети могут выполнять задания самостоятельно, постепенно усложняя: применяется гимнастическая палка, однородные предметы (например - два флажка).

«Ворона»

Ребенок стоит, расставив ноги на ширину плеч. Руки опущены. При вдохе разводит их широко в стороны, при выходе опускает, произнося, растягивая «Каррр».

«Поезд»

Ребенок стоит прямо, руки опущены. Затем, выполняя сгибание рук в локтях, делает ими круговые движения, как поезд. Можно одновременно присоединить медленный бег на месте.

«Повороты направо, налево»

Ноги на ширине плеч, палка держится двумя руками за спиной. Туловище в среднем темпе поворачивать направо, затем налево. Дыхание ровное.

«Шаги через палку»

Ребенок стоит, наклоняясь вперед. Палка держится впереди в опущенных вниз руках. Нужно перешагивать в медленном темпе через палку вперед и назад.

«Лодочка»

Ребенок ложится на живот, руки расположены впереди него на полу вытянутыми. Поднимая плечи и руки, нужно тянутся вверх. Упражнение способствует формированию правильной осанки.

Занятия гимнастикой для детей уникальны тем, что ими можно заниматься не только в специально оборудованном зале, но и дома.

2. Комплекс упражнений с воздушным шариком

1. «Подбрасывание».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, воздушный шар в обеих руках перед грудью.

Выполнение: 1-2. подбросить воздушный шар обеими руками и поймать его.

Повторить: 4–5 раз.

2. «Наклоны».

И.п.: стоя, ноги параллельно, шарик в обеих руках за спиной, руки опущены.

Выполнение: 1. наклон вперед; руки держать максимально высоко, удерживать шарик.

2. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

3. «Выпады».

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены, шар в обеих руках.

Выполнение: 1. выпад вперед правой ногой (согнуть ногу в колене), вес тела переносится на правую ногу; прямые руки с шаром вперед; левую ногу на носок.

2. вернуться в исходное положение.

3. выпад вперед левой ногой (согнуть ногу в колене), вес тела переносится на левую ногу; прямые руки с шаром вперед; правую ногу на носок.

4. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

4. «Бревнышко».

И.п.: лежа на спине, руки выпрямлены над головой, воздушный шар в обеих руках, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1-2. без помощи рук и ног повернуться на живот через правое плечо.

3-4. вернуться в исходное положение.

5-6. без помощи рук и ног повернуться на живот через левое плечо

7-8. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

5. «Успей поймать».

И.п.: основная стойка, руки с воздушным шаром внизу.

Выполнение: 1. присесть на носках, спина прямая, колени в стороны; подбросить воздушный шар вверх.

2. быстро встать, поймать шар – вернуться в исходное положение. Повторить: 6-8 раз.

6. «Воздушные, легкие пушинки».

И.п.: ноги параллельно, руки опущены, висят, шар в одной руке.

Выполнение: 1-8. легкие подскоки то на одной ноге, то на другой, одновременно легкие взмахи прямыми руками вперед-назад (поочередно правой и левой). Повторить: 4-5 раз.

7. «Ходьба». Ходьба с медленным перекатом ступни с пятки на носок и мягкими движениями рук.

3. Комплекс упражнений со скакалкой

1. «Высоко».

И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках.

Выполнение: 1. поднять прямые руки вперед.

2-3. руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку.

4. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз в медленном темпе.

2. «Микрофон».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки.

Выполнение: 1. поворот туловища вправо, правую руку в сторону.

2. вернуться в исходное положение

3. поворот туловища влево, левую руку в сторону.

4. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз в каждую сторону.

3. «Лошадки».

И.п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках.

Выполнение: 1-2. руки вверх, правую ногу согнуть в колене — вверх.

3-4. вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз каждой ногой.

4. «Качели».

И.п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть.

Выполнение: 1-3. наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться.

4. вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз.

5. «Приседания».

И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, в руках.

Выполнение: 1. скакалку вверх за плечи, вдох.

2. присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох.

3. встать, скакалка за плечи, вдох.

4. вернуться в исходное положение, выдох. Повторить: 4–5 раз в медленном темпе.

6. «Приседания».

И.п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы.

Выполнение: прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку.

Повторить: 3 раза по 30 прыжков.

7. «Ходьба». Ходьба на месте. Восстанавливаем дыхание.