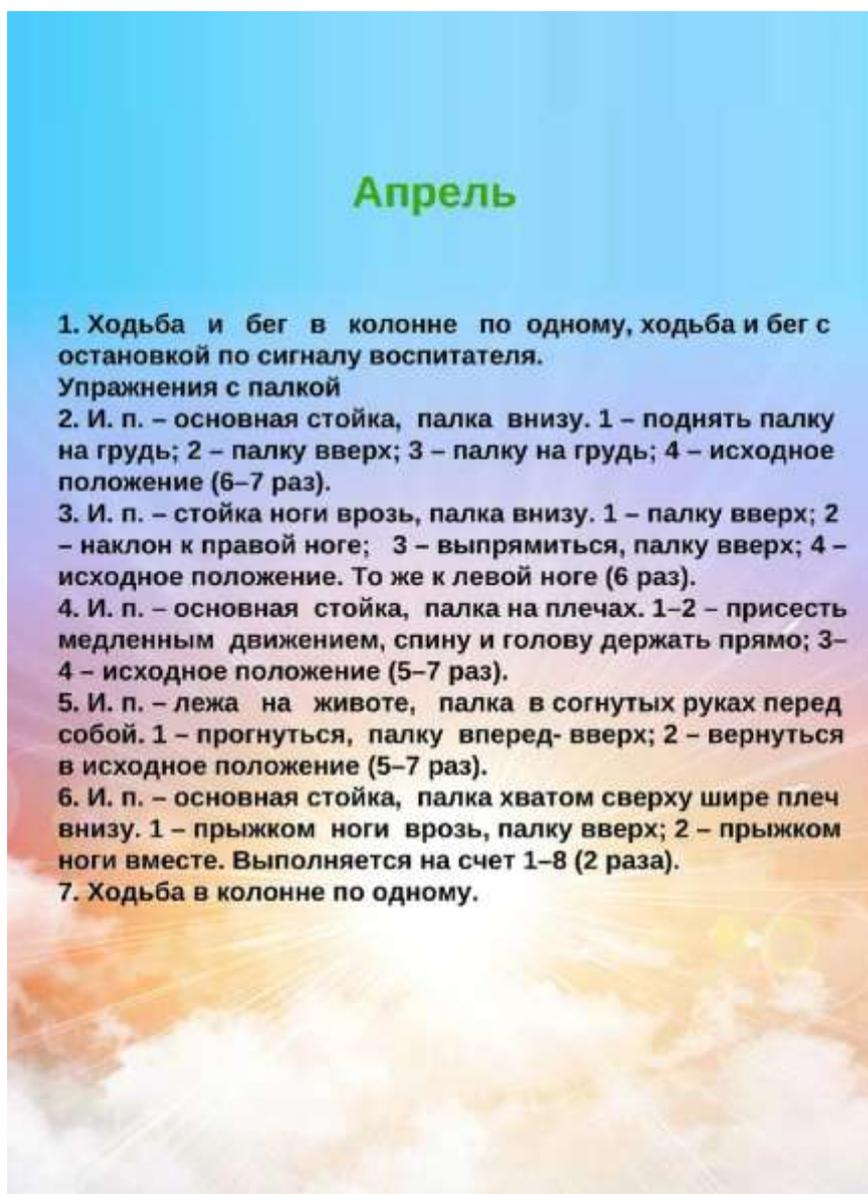


Материал для дистанционной работы с детьми подготовительной группы

Комплекс утренней гимнастики



Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

Гимнастика для стоп

Гимнастика для стоп «Медведь»



Ой-ее-ее-ечки!
Спал медведь на коечке!
Свесились в кроватки
Две босые пятки.

Две босые, две смешные,
Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,
Мышка – шалунишка,
Влезла на кроватку,
Хватъ его за пятку.

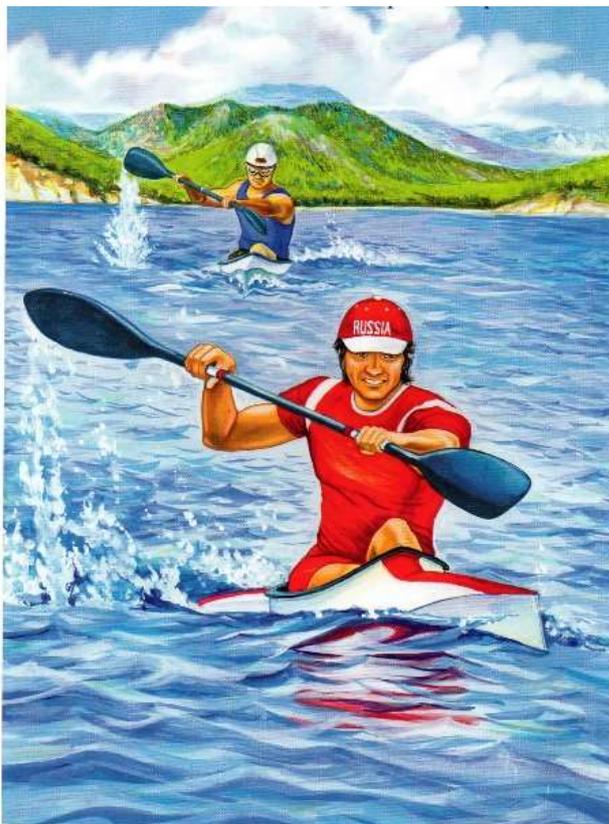
*Поднимаются то на носки
то на пятки.*

*Поднимаются на носки и на
пятки, расположив стопы
на одной линии носками
внутри*

*Поднимаются на носки и на
пятки, расположив стопы
носками наружу.*

*Переминаются с ноги на
ногу.
Делают выпад ногой вперед.
Затем разворачиваются на
180°, поменяв опорную ногу.*

Творческое задание
Раскрась по образцу



ГРЕБЛЯ

