

ГБДОУ № 84



КАРТОЧКИ С ЗАДАНИЯМИ

ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ

ФИЗКУЛЬТУРА ЛЕТОМ

КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ (5 – 7 лет)

Ходьба с касанием локтей коленями. Ходьба — руки в стороны-вперед-назад.

«Ласточка» — стойка на одной ноге с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны.

Упражнения с мячом:

1) Прыжки вправо-влево (можно через небольшое препятствие). Мяч в согнутых руках перед грудью.

2) И.п. — стойка правая нога впереди в наклоне вперед. Перекатывание мяча по полу между стопами (восьмеркой). Меняем ногу и повторяем упражнение.

3) Сед, мяч в руках за спиной. Перекатывание мяча вокруг себя (когда мяч катим спереди, то поднимаем ноги, пропуская мяч под ними). Катаем мяч как в одну, так и в другую сторону.



★ КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ (5 – 7 лет)

● **Ходьба** с одновременными круговыми движениями руками вперед и назад. Ходьба с четкой фиксацией шага (фиксируем буквально на секунду, но очень четко и одинаково, как роботы).

Комбинированные движения: и. п. — руки перед грудью, кисти в замок 1—4 — «волны» руками перед грудью Из исходного положения руки вперед или в стороны можно так же выполнять волну одной рукой (поочередно то правой, то левой).

Упражнение с мячом в паре: 1) И.п. — о.с., мяч в руках за спиной Бросок партнеру мяча из-за спины вперед - вверх. Партнер ловит и возвращает обратно. 2) "Пронеси мяч" в паре. Для игры нужны 2 теннисные ракетки. Дети удерживают мяч между ракетками, идя рядом по прямой, до обозначенной черты и обратно.



КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ (5 - 7 лет)

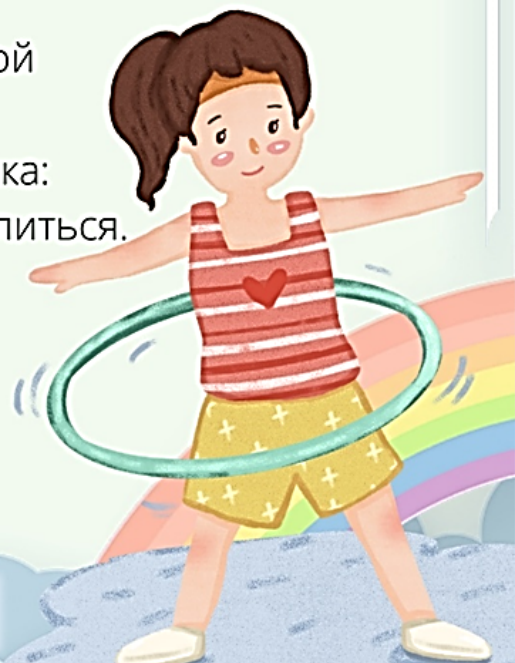
Ходьба с предметом на ладони (лучше шариком от малого тенниса).

5 вращений вокруг своей оси, тут же удержание равновесия на двух ногах.

Упражнение "Канатоходец" Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача ребенка: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

Игровое упражнение с обручем:

- 1) прокатывание обруча вперед;
- 2) кручение обруча на полу одной рукой.



★ КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ (5 - 7 лет)

● **Ходьба** с одновременными круговыми движениями руками вперед и назад. Ходьба с четкой фиксацией шага (фиксируем буквально на секунду, но очень четко и одинаково, как роботы).

Комбинированные движения: и. п. — руки перед грудью, кисти в замок 1—4 — «волны» руками перед грудью Из исходного положения руки вперед или в стороны можно так же выполнять волну одной рукой (поочередно то правой, то левой).

Упражнение с мячом в паре: 1) И.п. — о.с., мяч в руках за спиной Бросок партнеру мяча из-за спины вперед - вверх. Партнер ловит и возвращает обратно. 2) "Пронеси мяч" в паре. Для игры нужны 2 теннисные ракетки. Дети удерживают мяч между ракетками, идя рядом по прямой, до обозначенной черты и обратно.



КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ (5 – 7 лет)

Ходьба высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередование с хлопком в ладоши перед собой).

Прыжки с поворотом на максимальное количество градусов.

Комбинированные движения:

1) И. п. — руки вперед 1—8 — правая рука «пилит дрова», левая — «забивает гвозди» 9—16 — то же с другой руки.

2) Стоя ноги врозь, руки в стороны. Правая рука согнута в локте, левая выполняет малые круги. То же упражнение со сменой задания для рук.

Упражнение "Аист" и.п. - о.с. : пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища. Согнуть правую ногу, отвести назад и захватить правой рукой. Считать до 5–10, затем проделать упражнение другой ногой и рукой.



● КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ (5 – 7 лет)

Ходьба по узкой поверхности (по перевернутой гимнастической скамейке, гимнастическому бревну, бордюрам вдоль дорог).

Прыжки на одной ноге (вправо, влево, вперед, назад) — каждый прыжок выполняется с изменением направления. Лучше, если ведущий будет командовать, в какую сторону выполнять прыжок (называть — вперед, вправо, влево, влево, назад и т.п.). Подряд выполняется 8—10 прыжков. Так же, нужно тренировать обе ноги.

Асимметричные и асинхронные упражнения:

- 1) Равномерные махи руками: правой вверх, левой в сторону – смена положения рук.
- 2) Равномерные махи руками: правая – вверх, левая согнута в локте над головой – смена положения рук.



КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ (5 – 7 лет)

Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (30 с). Ходьба на носках, руки прямые вверху (30 с).

Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов в обе стороны. Чередование – два прыжка вперёд, один назад, два назад, один вперёд. Чередование – два прыжка вправо, один влево и наоборот. Чередование – два прыжка на левой ноге, один на правой (и наоборот).

Игра "Меняйтесь" Дети делятся на пары и каждая встает в лежащий на полу обруч. По сигналу педагога "Беги!" все дети в рассыпную бегут по своей площадке. По сигналу «Меняйтесь!» нужно быстро занять другой обруч, встав в него парой. По сигналу "Меняйтесь парами!" быстро занять обруч с новым игроком в паре.



★ КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ (5 – 7 лет)

● Игра в паре "Резиночка"

★ Двое детей надевают резинку на ноги на высоте 5 см (10, 15, 20 см).
Дети по очереди выполняют прыжки:

- 1) Боком, одна резинка между ног, затем вторая.
- 2) «Конфетки» - резинка между ног, ноги врозь – ноги вместе.
- 3) Боком, обе резинки между ног, прыжком ноги между резинок.
- 4) Лицом, цепляя первую, перепрыгнуть вторую.
- 5) Боком, одна резинка между ног, ноги вместе, повернуться на 90 градусов, выпрыгнуть вперед.
- 6) То же, две резинки между ног.
- 7) То же, повернуться на 180 градусов, прыжком между резинок.



КАРТОЧКА С ЗАДАНИЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ПОДГРУППОВОЙ РАБОТЫ (5 – 7 лет)

Ходьба по узкой поверхности.

Передача мяча из руки в руку по кругу в ходьбе спиной вперед. Держа в обеих руках по мячу, подбрасывать вверх и ловить оба мяча двумя руками одновременно, затем поочередно: подбрасывать и ловить только правой, затем только левой рукой.

Игра в парах "Хвосты"

Игроки прикрепляют сзади к поясу ленты (длиной 50 см). Задача каждого участника пары — сорвать ленту партнера и при этом сохранить свою.

Комбинированные движения:

и.п. — руки в замок 1 — руки вперед, ладонями наружу, 2 — руки к груди, ладонями к груди.

ГБДОУ № 84

