


Дистанционное обучение



группы компенсирующей направленности № 1и № 3

дата с 25 по 29 мая

Тема: «Броски мяча о пол и ловля его двумя руками, «ходьба по канату»».

Примерное содержание работы: укреплять свод стопы, развивать координацию движений, глазомер, формировать навык выполнения упражнений с мячом, укреплять мышцы живота.

Образовательная область	Название	Рекомендации родителям	Медиа - ресурс
Физическое развитие	Массаж кистей и стоп массажным мячом	<p>Катать мяч одной рукой по полу круговыми движениями – рисуем солнышко (выполнить правой и левой руками). Катать мяч по направлению вперед – назад.</p> <p>Сидя на детском стульчике катать мяч стопой, движения вперед – назад (выполнить поочередно обеими ногами); по кругу в обе стороны и обеими стопами.</p> <p>Если нет массажного мяча, можно выполнять задание с обычным мячом.</p>	

			
	<p>Броски малого мяча двумя руками и одной рукой.</p>	<p>Для выполнения задания нужен теннисный мяч, если его нет, можно взять мандарин, яблоко или сделать «мягкий мяч», свернув пару перчаток или варежек в шарик.</p> <p>1.Выполнить броски и ловлю мяча двумя руками: подбрасывать мяч не высоко, ловить мяч широко разведенными пальцами, стараться мяч к себе не прижимать.</p> <p>2.Выполнять перебрасывания мяча из одной руки в другую, пальцы держать «корзиночкой». Потом выполнить броски и ловлю мяча одной рукой, например, правой; потом это задание выполнить другой рукой.</p>	
	<p>Укреплять мышцы живота</p>	<p>1.Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях выполнять седы. Помочь ребенку, фиксируя стопы на полу. Выполнить 10-15 повторений.</p> <p>2.«Велосипед» ногами, имитировать движение велосипедиста. Выполнить 20 раз.</p>	



Уважаемые родители, предлагаю Вам комплекс мультзарядки для ваших детей

https://yandex.ru/efir?stream_id=4ccf3678e09a1ef08dda1e502d73ea74&from_block=logo_partner_player

https://yandex.ru/efir?stream_id=42e1b15068009ed38f365327f1aad48a&from_block=logo_partner_player

Буду рада, если Вы пришлете фото или видео или просто напишете, понравилась ли она вашим детям