

2 младшая группа (3 – 4 года)

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ (ЗАКОННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ)!

Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основы правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культурой не только в зале, на улице, но и дома. Занятия являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Занятия в период самоизоляции

- Комплекс утренней гимнастики <https://youtu.be/eodO45Wkm4M>

- Занимаемся всей семьей:

1. Выполним игровое задание «Магазин игрушек»

Дружно мы идём в магазин игрушек.
В магазин машин, кукол и петрушек.
(Обычная ходьба на месте и по комнате.)
В магазине куклы есть, всех по пальчикам не счесть.
А ещё есть мишки, кролики и мышки.
(Ходьба на носках, руки прижаты к туловищу.)
Заводные зайчики
Прыгают как мячики.
(Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд,)
Там лошадки дружно скачут
Ну, как будто по лугам.
(Ходьба с высоким подниманием колена,)
Вот и близко магазин,
До него мы добежим.
(Бег по комнате, квартире.)

2. Весело разомнемся

– Наша Таня громко плачет (наклоны головы
Уронила в речку мячик. к правому и левому поочередно)
Тише, Танечка, не плач, («обнимающие» движения рук
Не утонет в речке мяч руки в стороны – руками обнять себя

- Идет бычок качается, *(наклоны корпуса*
Вздыхает на ходу: *вправо и влево)*
«Ох, доска кончается, *(наклоны вперед-*
Сейчас я упаду». *вниз)*
- Ох, напрасно мы решили *(приседания)*
Прокатить кота в машине.
Кот кататься не привык – *(прыжки на*
Опрокинул грузовик. *двух ногах на месте)*

3. Поиграем:

- «Грациозная лошадка» - перешагивание через препятствия. Разложить игрушки и предметы в одну линию на расстоянии шага ребенка, перешагивание на один шаг одна игрушка. Я лошадка серый бок.
Цок! Цок! Цок! Цок!
Я копытами стучу.
Если хочешь, – прокачу.
- «Забавный медвежонок» - ползание «по-медвежьи»(с опорой на ладони и ступни) по прямой от одной игрушки до другой. В конце обязательно выпрямиться и потянуться.

4. Играем в подвижную игру: «Самолеты».

Для игры необходимы флажки (любые куски ткани, можно вырезать круги из цветной бумаги) двух цветов – красный и зеленый. Говорим «Самолеты, завели моторы». «Самолеты, полетели» - поднимаем зеленый флажок – дети бегают по комнате, расставив руки в разные стороны. «Самолеты на посадку» - поднимаем флажок красного цвета – дети приземляются, складывают крылья.

5. Сделаем дыхательное упражнение:



- Во что еще можно поиграть:

<https://cloud.mail.ru/public/4yUw/gNWHcBV8E>

<https://cloud.mail.ru/public/3D7E/2YKKawP98>

- Дыхательная гимнастика: <https://cloud.mail.ru/public/2KtV/3VFA4dvbS>

Занятия в период самоизоляции

Предлагаем Вам вместе с детьми выполнить утреннюю гимнастику:

https://vk.com/video-79934897_456242374

А также размяться и позаниматься всей семьей на занятиях по физической культуре:

Занятие №1

1. Выполним игровое задание: обычная ходьба на месте, затем по комнате; по заданию на слово "воробышки" остановиться и сказать "чик-чирик"; продолжение ходьбы, на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени; ходьба на месте, "лошадки" – подскоки на месте.

2. Разомнемся с обручем (любая другая игрушка):

1.И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2.И.п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).

3.И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4.И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

5.И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

3. Пройдем настоящую полосу препятствий:

<https://youtu.be/lcsuSHFnas0>

4. Ну и, конечно же, поиграем в подвижную игру «Огуречик, огуречик...»
Дети выполняют роль «огурчиков», взрослый – мышки. На одной стороне комнаты находится "мышка", на другой – дети. Прыжками на двух ногах малыши приближаются к "мышке". Взрослый произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой "домик", а взрослый их догоняет. Игра повторяется.

Занятие №2

Сегодня мы поиграем с мишкой: (в качестве игрушки может быть взята любая другая – зайчик, поросенок, белочка, машинка и т.д.), сюжет придумывается в соответствии с игрушкой. Зайчику помогаем искать морковку; поросенку – желудь, бантик; белочке – шишку, грибочек и т.д.; для машинки, например, устраиваем испытания и др).

1. Выполним игровое задание: обычная ходьба на месте, затем по комнате; по заданию на слово "бабочки" остановиться и сделать взмах руками; продолжение ходьбы, на слово "кузнечики" - прыгать на одном месте, руки положить на колени; ходьба на месте, "лошадки" – подскоки на месте.

2. Весело разомнемся:

<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U>

3. Поможем мишке (зайке, белочке и т.д.) найти мед:

- «Проползи под упавшим деревом» - в качестве дерева можно использовать стул, табурет, положить палку на импровизированные опоры, натянуть веревку между двумя стульями (на высоте 50 см) и т.д.

- «Перешагни кочки» - перешагивание через любые, положенные на пол предметы

4. Поиграем с мишкой в подвижную игру «У медведя во бору».

Взрослый исполняет роль мишки. На одной стороне комнаты находится "мышка", на другой – дети. Ребенок шагом идет по направлению к «мишке», наклоняясь и будто собирая ягодки, грибочки.

Произносит слова:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит,
Все на нас рычи.

После последнего слова «мышка» просыпается и начинает догонять детей. Дети же убегают на свою сторону комнаты.

Уважаемые родители поиграйте вместе с детьми в подвижные игры.

Рекомендации по подвижным играм дома ([ссылка](#))