

Младшая группа

возраст 3-4 года

Общеразвивающие упражнения, можно провести как утреннюю гимнастику.

И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. 2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз. 3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).

Основные виды движений:

1.«Брось – поймай». Ребёнку дать мяч и объяснить задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками».

2.«Доползи до погремушки или любой игрушки». В ряд поставить стулья, ребёнок подходит и становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок“, голову наклоняет так, чтобы не задеть стулья. Проползти под всеми стульями до погремушки, встать, взять погремушку и погремать ею.

3.Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревки) на полу выложена «канавка» (ширина 15 - 20см) . Взрослый объясняет: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Ребёнок перепрыгивает «канавку».

Поворачивается кругом и прыгает обратно.

Подвижные игры:

«Кролики». Ребёнок располагается под столом – он «кролик в клетке». По сигналу взрослого: «Скок-поскок на лужок» – «кролик» выбегает из клетки и скачет (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – «кролик» убегает обратно в свою клетку.

«Зайка серый умывается». Ребёнок и взрослый встают, и вместе произносят:

Зайка серый умывается,

Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо! Игра малой подвижности:

В соответствии с текстом малыш выполняет движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, – направляется «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.

Игра малой подвижности «Найди зайчика». Спрятать в комнате игрушку, зайчика если нет, то любую игрушку. Предложить ребёнку найти. Если он идёт в неверном направлении говорить «холодно», если идёт правильно говорить «горячо».