

Младшая группа возраст 3-4 года

Общеразвивающие упражнения , можно провести как утреннюю гимнастику.

1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты кулаки. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо; (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2-3 раза).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах по медвежьей чередовании с ходьбой.

Основные виды движений. 1.Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Расстояние 1,5-2 метра

2. Ходьба между двумя веревками положенными на пол на расстоянии 20 сантиметров друг от друга (руки на пояс), голову и спину держат прямо.

Игровые упражнения «Проползи - не задень». Ребенок подползает под веревку натянутую от пола на расстоянии 30 см стараясь не задеть ее

Подвижная игра «Коршун и наседка». Взрослый определяет домик цыплят и гнездо коршуна роль коршуна выполняет взрослый. Дети-«цыплята» бегают по «двору», присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу: «Коршун летит!» - «цыплята» убегают в «домик», «коршун» пытается поймать (дотронуться). Игра повторяется