

Младшая группа возраст 3-4 года

Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса), можно провести как утреннюю гимнастику.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение. Повторить 4 -6 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки

Основные виды движений:

1. Бросание малых мячей в горизонтально расположенную крупную цель для развития умения бросать, координации движений рук и пальцев, внимания, глазомера; укрепления мышц плечевого пояса и рук. На пол ставят корзину диаметром 60 см на расстоянии 100 - 150 см от ребенка на уровне его груди. Малыш стоит в очерченном круге и бросает мяч способом прямой рукой снизу в корзину каждой рукой.

2. «Перебрось – поймай». Взрослый и ребёнок встают друг против друга на расстоянии 2 м и перебрасывают мяч друг другу, способом-двумя руками снизу.

3. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м сделать «канавку» из шнуров (ширина 30 см). Ребёнок выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до «канавки», а затем перепрыгивают ее, «как кузнечик». Поворот кругом и после паузы снова прыжок, «как кузнечик», через шнур и далее прыжки на двух ногах до исходной черты.

Игровое задание: 1. «Забрось кольцо на кольцеброс». На расстоянии от кольцеброса 100-150 см.

2. «Поднебеска» - высоко подбросить мяч вверх, и когда тот, упав, отскочит от земли, поймать.

Подвижные игры: 1. «Лохматый пёс». Взрослый уходит на другую сторону комнаты в руках у него мягкая игрушка собачка. Ребёнок идёт к нему и говорит слова: «Вот лежит лохматый пёс в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит, толи дремлет, толи спит. Подойдём к нему разбудим и посмотрим, что тут будет». Давайте его погладим, просыпайся, вставай лежебока. Ребёнок гладит игрушку, собака догоняет ребёнка, он прячется в домик.

2. «Где спрятался мышонок» Ребенок закрывает глаза, не подглядывает, взрослый прячет небольшую игрушку затем ребенок открывает глаза и ищет ее

Младшая группа возраст 3-4 года

Общеразвивающие упражнения на стульчике, можно провести как утреннюю гимнастику.

1. 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». Удары мячом об пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля мяча двумя руками, стараясь не прижимать к груди.
2. Равновесие «По тропинке». На полу из детских кирпичиков сделать дорожку если нет то можно из старого одеяла сделать. Ребёнок выполняет ходьбу по «тропинке», свободно балансируя руками.
3. Прыжки в длину с места: положить ленту и на расстоянии 50 см., от первой ленты положить вторую ленту, энергично отталкиваясь от пол нужно перепрыгнуть через две ленты, затем обратно.

Игровое задание: 1. «Возьми предмет». По кругу выложить если есть спорт.инвентарь мяч (большой, маленький) кубики по одному (большой, маленький), кубики разные по цвету по одному (красный, зелёный, жёлтый, синий), кегли (так же разные по цвету), если нет то можно любые игрушки. Пока играет весёлая музыка ребёнок бегает по комнате, взрослый выключает музыку и подает команду, например: «Взять большой (или маленький) кубик!» ребёнок берет кубик, который назвали, и поднимает его над головой, затем кладёт его на пол. Упражнение повторяется. Называть другой предмет . 2. «Не упусти!». По комнате расставить любые предметы, на расстоянии 40-50 см один от другого. Ребёнок выполняет упражнение: прокатывает мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпустить далеко от себя.

Подвижные игры: 1. «Коршун и птенчики». Ребёнок-«птенчик» сидит в «гнездышке» (на диване или стульчике). Взрослый-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от него. «Птенчик» бегают по комнате «летает», «клюёт зернышек. По сигналу: «Коршун!» – «птенчик» быстро возвращается в свои «гнездышко», а «коршун» старается поймать.

2 «Огуречик, огуречик». Взрослый уходит на другую сторону комнаты он «мышка». Ребёнок с противоположной стороны комнаты, прыжками на двух ногах приближается к «мышке». Взрослый произносит: «Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове ребёнок быстро убегает в свой «домик»