

СТАТЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(ВОЗРАСТ - ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Младшая группа

Подготовила: Инструктор по физическому
воспитанию Михайлова.А.В.

Дата проведения: 30.03 - 3.04

Утренняя гимнастика включает в себя:

- 1)Ходьба за родителями. По сигналу остановиться, повернуться к родителю ,улыбнуться и потянуться на носочках (руки вверх).
- 2)Ходьба , постепенно перейти к бегу и закончить ходьбой .
- 3)Ходьба на носках, ходьба на пяточках.
- 4)Расставить предметы в одну линию (кубики,стулья,игрушки) _ ходьба за родителем змейкой, бег змейкой.
- 5) Под музыку "Паровозик ТАКА-ТАКИ" родители выполняю вместе с ребенком упражнения которые проговариваются в песенке.
- 6)Бег друг за другом(родители догоняют детей, дети догоняют родителей)
- 7)Прыжки на месте (родитель хлопает в ладоши и считает до 8) повторить 4 раза.
- 8)Упражнение на дыхание (носиком вдыхаем и выдыхаем, медленно без задержки)

Игры на свежем воздухе:

Догони мяч

Мама подзывает к себе ребенка. В руках у нее мяч. Она бросает мяч вперед примерно на 3-4м

и предлагает ребенку побежать и принести ей его обратно.

Если играют несколько детей, то мячи бросают по числу играющих. Каждый должен принести по мячу.

Прокати мяч (шарик)

Ребенка сажают на коврик; напротив садится кто-нибудь из взрослых и катит ему мяч или шарик. Ребенок принимает мяч, а потом отталкивает его обратно. Или то же самое, но перекачивают мяч между ножками стула или двумя деревянными брусками. Или скатывают мяч (шарик) с наклонной доски.

Поймай мяч

Мама бросает мяч ребенку, тот его ловит. Или ребенок сам играет с мячом: бросает его о землю и ловит после подскакивания, подбрасывает вверх и старается поймать прямо в руки.

Прыжки по кочкам.

Мама рисует на земле геометрические фигуры (кружочки, квадратики и т.п.). Рисовать можно мелками на асфальте или палочкой на земле. Это будут «кочки». На самую дальнюю «кочку» мама кладет какой-нибудь предмет, например, ведерко с формочками. Мама объясняет ребенку, что он сейчас пойдет в поход за ведерком, но идти надо только по кочкам. Малыш начинает движение, передвигаясь, ставит ноги на нарисованные «кочки». Эта игра хорошо развивает координацию движений.

Городки.

Взрослый ставит друг на друга несколько любых предметов, получается «башенка». Малышу дают мячик и предлагают бросить его так, чтобы эта башенка разрушилась. Постепенно расстояние до башенки увеличивают.

«Беги к тому, что назову».

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться. Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками). Изображая машинок, можно, стоя на месте, гудеть как мотор машины и «бибикать». Затем мама объявляет: «А теперь, машинки, поехали к горке!». Все «машинки» «едут» к горке. "А теперь к домику!". Дети передвигаются к домику и т.д. Если малыш стоит на месте и никуда не бежит, можно помочь ему – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он втянется в игру и начнет играть самостоятельно.

Комплекс ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ):

1. «Хлопок»

И.п.(исходное положение): ноги слегка расставить, руки опущены

Выполняется: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполняется: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Выполняется: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Выполняется: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

6. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.

7. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

8. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

9. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднятие ног.

Пов:4-6 раз.

10. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную.

