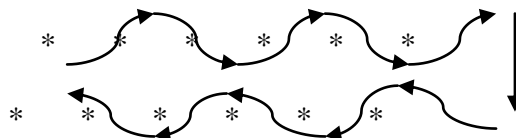
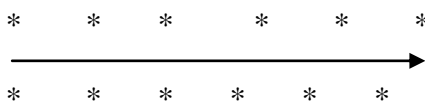


Вторая младшая группа

Уважаемые родители, обращаю ваше внимание на технику безопасности проведения физкультурных занятий в домашних условиях. Если пространство не позволяет, исключите из занятий бег по комнате, его можно заменить бегом по кругу взявшись за руки, в медленном темпе чередуя вправо, влево (чтобы не закружилась голова). Также следите, чтобы во время выполнения упражнений у ребёнка было достаточно свободного пространства.

Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

1-я часть. Ходьба и бег между предметами (дорожку можно сделать из любых предметов кубики, игрушки, детские носочки и т.п.), между предметами расстояние 0,5 м. По 5–6 предметов с каждой стороны. Ходьба между предметами по дорожке, потом «змейкой», если позволяет пространство комнаты можно выполнить бег. Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании — не задевать за предмет во время ходьбы и бега.



2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

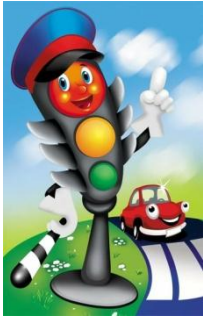
4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

Основные виды движений.

Ползание «Медвежата». Дети (ребёнок) - «медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).



Равновесие. Выполнить ходьбу на носках руки вверх «великаны», чередовать с обычной ходьбой (по 8 счётов 2-3 раза).



Подвижная игра «Автомобили». Ребёнок берёт в руки обруч или предмет имитирующий руль автомобиля (если ничего похожего на руль нет, можно просто изображать руками движения). Можно привлечь к игре других членов семьи, либо расставить предметы, которые будут препятствиями для «автомобиля». Родитель поднимает флажок (предмет) зеленого цвета, и ребёнок выполняет ходьбу(бег) по комнате, стараясь не задевать других участников или препятствия — «автомобили разъезжаются». Через некоторое время родитель поднимает флажок красного цвета — «автомобили» останавливаются.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному (за родителем) — «автомобили поехали в гараж».