Физическое развитие

(3-4 года)

Упражнять в ходьбе и беге;

разучить прыжки в длину с места;

развивать ловкость при прокатывании мяча.

1-я часть. Ходьба в колонне; ходьба врассыпную, на сигнал: «На прогулку!» ребенок расходится по всему залу, затем подается к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Родитель обращает внимание на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

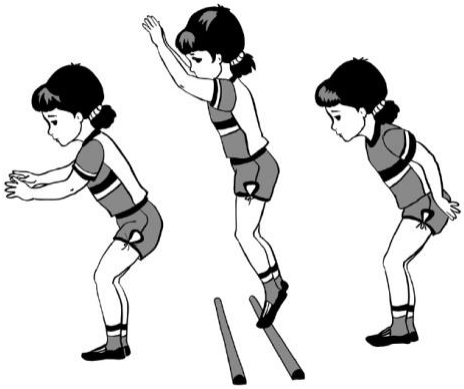
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

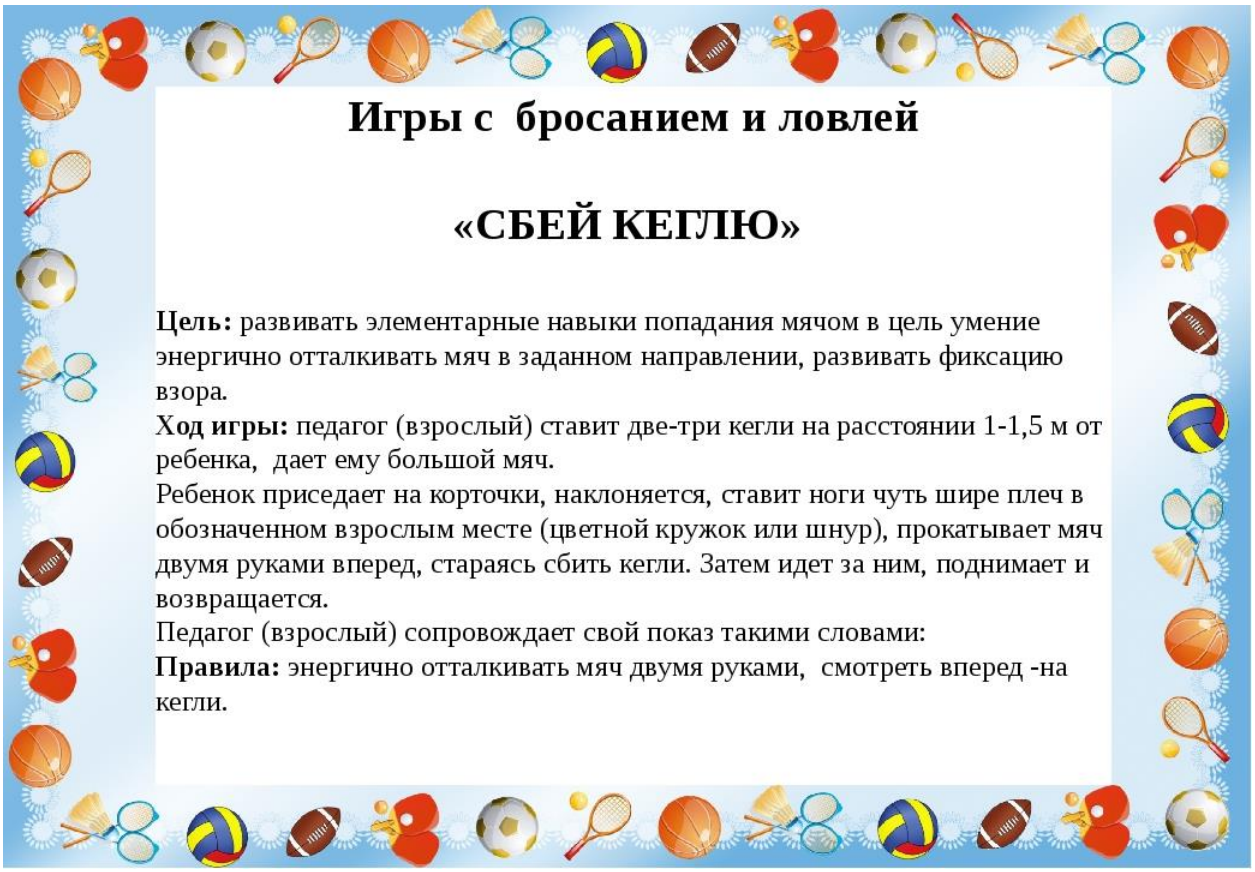
Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см)



Родитель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги».Ребенок становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. Катание мячей друг другу «Точно в руки». Родитель использует шнур, которые служили «канавкой», он будет ориентиром для ребенка. Ребенок располагается перед шнурам на

расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках.

Подвижная игра



Игры с бросанием и ловлей

«СБЕЙ КЕГЛЮ»

Цель: развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.
Ход игры: педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.
Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.
Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:
Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

3-я часть. Ходьба.