

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3» р.п. Ардатов Нижегородская область

## Задание по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Форма обучения – дистанционная  
Возрастная группа – 3-4 года



Часто родителей раздражает чрезмерная двигательная активность детей. Не нужно спешить с запретами, необходимо помнить, что движение является биологической потребностью растущего организма. Не подавлять надо двигательную инициативу, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении быть активным и создавать условия для этого. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным.

**Движения, физические упражнения** считаются основным средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность ребенка в двигательной активности, обеспечивают его разностороннее развитие. **Физкультурное занятие** является основной формой организованного обучения детей физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма.

Конечно, при всем желании, в квартире провести полноценное физкультурное занятие, которое будет отвечать всем требованиям очень сложно. Поэтому, вашему вниманию, разработаны физические упражнения, игровые задания, которые легко можно выполнять дома под руководством и контролем взрослого.

Физкультурное оборудование, которое используется на занятии в ДОУ, заменим на те предметы, которые у вас под рукой. Еще раз напомним **требования**, которые необходимо соблюдать во время занятий физическими упражнениями:

- 1. Проводите занятие в чистом, хорошо проветренном помещении.**
- 2. Заниматься в удобной одежде, которая не будет стеснять движения ребенка.**
- 3. Занимайтесь вместе! Поддержка, помощь, проявление внимания со стороны взрослого вызывает положительны**



**эмоции.** Особенно это необходимо малышам. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

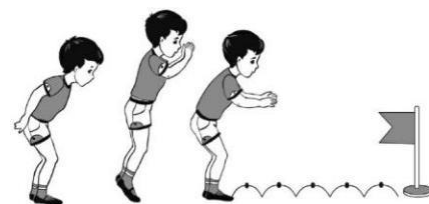
- 4. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка** поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.
- 5. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями.** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.
- 6. Самое главное – БЕЗОПАСНОСТЬ.** Уберите те предметы, которые будут мешать ребенку.

## Игровые упражнения для детей

### 3–4года

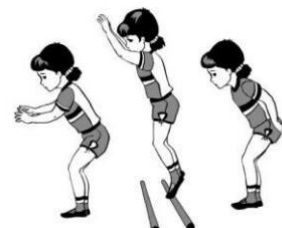
#### Прыжки

**1. «Зайка»** Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция до 1,5м) до обозначенного места (кубик, мяч).



**2. «Перепрыгни ручеек»** Положить на полу листы бумаги в ряд. Предложить ребенку перепрыгнуть через них.

**Следите, чтобы ребенок отрывался от пола двумя ногами.**



**3. «Попрыгунчик»** прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; Предметы разложены в ряд на расстоянии 40 см.

#### Метание

**1. «Прокати и догони мяч»** с силой толкнуть мяч, догнать его и поднять вверх. **Соблюдайте правила безопасности.**

**2. «Перебрось - поймай».** Ребенок, вместе со взрослым, перебрасывают мячи друг другу (способ - двумя руками снизу). По 10-12 раз.

**3. «Не упусти!».** Разложить кубики (игрушки, кегли и т. д.) 5–6 штук в одну линию. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения ребенок прокатывают мяч между предметами, подталкивая двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпустить далеко от себя.



**4.** Прокатывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах, сидя на полу.

### *Лазание*

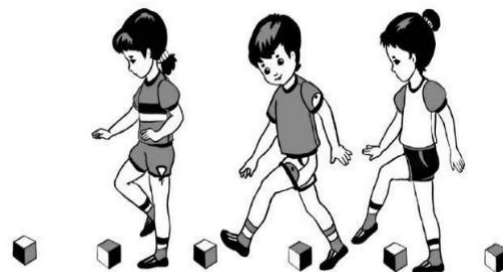
**1. "Проползи до игрушки».** Ползание на четвереньках до игрушки, доползти и поднять её вверх.

**2. «Мостик»** Можно предложить ребенку проползти под стулом, если позволяют его размеры.

### *Равновесие*

**1. «Узкая дорожка»** ходьба по узкой дорожке, например: выбрать узкий, длинный рисунок на ковре и предложить ребенку пройти по нему за вами.

**2. Ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (игрушки);** Предметы для перешагивания раскладываются в соответствии с длиной шага ребенка (25–30 см). Иногда при выполнении упражнения дети выполняют приставные шаги. Взрослый показывает и объясняет, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой без остановки, без паузы. Задание выполняется в среднем темпе.



### *Подвижная игра*

#### **«Быстрые ребята»**

Ходьба и бег между предметами. Разложит по коврику 3 кубика. Ребенок, вместе со взрослым, ходят или бегают врассыпную, по сигналу взрослого «Кубик» нужно быстро взять ближайший кубик и поднять его вверх.

Материал подготовлен воспитателем Шмелевой Е.В.

### **«Ловкий шофер».**

У взрослого вместе с ребенком в руках рули или предметы, их заменяющие. По сигналу взрослого: **«Поехали!»** – «машины» разъезжают в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. «Машины поехали в гараж»- едут в место, обозначенное гаражом.