

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

Уважаемые родители!

В этот непростой период, период самоизоляции, когда мы вынуждены находиться в ограниченном пространстве своей квартиры, хотелось бы вам напомнить о важности двигательной активности не только для детей, но и для взрослых.

Вашему вниманию предложены задания по физической культуре, которые вы можете выполнять со своими детьми. Для этого необходимо соблюдать общие требования:

1. Выполняйте упражнения в чистом, хорошо проветренном помещении.
2. Занимайтесь в удобной одежде, которая не будет стеснять движения ребенка.
3. Занимайтесь вместе! Поддержка, помощь, проявление внимания со стороны взрослого вызывает положительные эмоции. Особенно это необходимо малышам.

Утренняя



Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.



Утренняя зарядка для детей 3-4 лет

«Цирковые медвежата»



ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба вокруг ковра или на месте (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба (20 сек.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Сильные медвежата».

И.П.: основная стойка руки в стороны.

1 – руки поднять к плечам.

2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Умные медвежата».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1– наклон вправо,

2 - И.П.

3–наклон влево,

4 - И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Медвежата отдыхают».

И.П.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

1 –поднять верх правую ногу.

2 – И.П.

3 – поднять верх левую ногу.

4 – И.П. Повторить по 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Хитрые медвежата».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – присесть, руки вперед.

2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Веселые медвежата».

И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить

2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (20 сек.).