

**Лист рекомендаций для организации образовательной деятельности по физическому развитию с детьми 3-5 лет на период по 31 января 2022г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Направление образовательной деятельности</b>	<b>Цель и задачи на указанный период времени</b>	<b>Вопросы, рассматриваемые при обучении/рекомендуемые образовательные сайты</b>
1	Ходьба, бег	<p><b>Цель:</b> приучение ребенка к прослушиванию текста и выполнению движения в соответствии с содержанием.</p> <p><b>Задачи:</b>                      формирование устойчивого интереса к подвижным и игровым упражнениям;                      развитие произвольного внимания и памяти посредством речевой установки (использование стихотворения ).</p>	<p>Подвижная игра  <b>"СОЛНЫШКО И ДОЖДИК"</b>  <i>(Ребёнок встаёт в центре комнаты)</i>                      Смотрит солнышко в окошко,                      Светит в мою комнатку. <i>(Ходит по кругу)</i>                      Я захопаю в ладоши,                      Очень рад(а) я солнышку.  <i>(Хлопает в ладоши, стоя на месте)</i>                      Топ-топ-топ-топ!                      Топ-топ-топ-топ! <i>(Ритмично притопывает на месте)</i>                      Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!                      Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! <i>(Ритмично хлопает в ладоши),</i>                      На сигнал: «Дождь идет, скорей домой! » - ребёнок убегает и садится на стульчик, а по сигналу: «Солнышко светит! » - ребёнок возвращается в центр, и игра повторяется...</p>
2	Прыжки (в длину)	<p><b>Цель:</b> обучение прыжкам между предметами.</p> <p><b>Задачи:</b> формирование устойчивого интереса к подвижным и игровым упражнениям, закрепление умения</p>	<p>Подвижные игры:  <b>«ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК»</b>                      Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.  <b>«ЗАЙКИ-ПРЫГУНЫ»</b>                      Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по</p>

		прыгать между предметами.	прямой до кубика (в случае если дома не окажется кубиков, прокатить мяч между игрушками). Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.
3	Прокатывание мяча	<b>Цель:</b> развитие двигательной активности ребёнка через организацию подвижных игр. <b>Задачи:</b> обучение прокатыванию мяча; развитие меткости и ловкости, координации движений и ориентации в пространстве..	Подвижные игры: <b>«ПРОКАТИ И ДОГОНИ»</b> Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза. <b>«ПРОКАТИ И СБЕЙ»</b> У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля (если дома нет кегли, можно использовать любую игрушку небольшого размера). Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.
4	Прыжки (в высоту)	<b>Цель:</b> развитие двигательной активности ребёнка через организацию подвижных игр. <b>Задачи:</b> закрепление умения прыгать в высоту, развитие координации движений и ориентации в пространстве.	Подвижная игра <b>«ПОЙМАЙ КОМАРА»</b> На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

5	Метание на дальность, ползание	<p><b>Цель:</b> повышение двигательной активности ребёнка через организацию подвижных игр.</p> <p><b>Задачи:</b> формирование устойчивого интереса к подвижным и игровым упражнениям; развитие координации движений и ориентации в пространстве.</p>	<p>Подвижные игры:</p> <p><b>«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»</b>  Ребенок становится на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи (Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мягкие игрушки, мячи и т.д. ) По сигналу «Бросай!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход.</p> <p><b>«БЫСТРЫЕ ЖУЧКИ»</b>  Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.</p>
---	--------------------------------	--	--

Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики (*Приложение 1*) либо по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=eLN24T1t35Q>

## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ходьба по кругу на носках - руки на поясе; ходьба на пятках - руки над головой. Легкий бег.

### 1. «Кубики вместе»

**И.П.**(исходное положение): ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

**В.**(Выполнение) 1. руки в стороны; 2. вверх, посмотреть на кубики; 3. руки в стороны; 4. **И.П.**

### 2. «Подъемный кран»

**И.П.** ноги на ширине плеч, руки внизу

**В.1.** наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх; 2. **И.П.**

### 3. «Постучи»

**И.П.** ноги на ширине плеч, кубики у плеч

**В.1.** наклон вперед, постучать по коленям; 2. **И.П.**

### 4. «Бревнышко»

**И.П.** лежа на спине, кубики за головой на полу

**В.1-3.** поворот на бок, живот, бок; 4. **И.П.**

### 5. «Кубик к колену»

**И.П.** лежа на спине, руки в стороны

**В.1.** поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена; 2. **И.П.**

### 6. «Прыжки вокруг кубиков»

**И.П.** руки на пояс

**В.1.** прыжки на двух ногах вокруг кубиков

### 7. Упражнение на дыхание

**И. П. :** встать прямо, ноги вместе, кубик в 2-х руках внизу.

Выполнение: руки вверх - вдох; отпустить руки вниз - выдох.

Повторить: 3-4 раза.

### Речевка:

Здоровье в порядке --- спасибо зарядке!