

**Лист рекомендаций для организации образовательной деятельности по физическому развитию с детьми 3-4 лет на период с 18 22 по апреля 2020г.**

<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, прыжки	<p>Руки на поясе , прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p><b>Цель:</b> Закрепление упражнений на равновесие и прыжки между предметами.</p> <p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади опоры, закрепить умение прыгать между предметами.</p> <p><b>Цель:</b> Совершенствование умений манипулировать обручем при выполнении различных двигательных заданий.</p> <p><b>Задачи:</b> Дать теоретические сведения о применении обруча при выполнении упражнений и использовании его в играх.</p> <p>Развивать координацию движений при выполнении упражнений с</p>	<p>Основная 1. и. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке.</p> <p>2. и. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в и. п.</p> <p>3. и. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>4. и. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен.</p>

		<p>использованием обруча, меткость, быстроту, укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия, развивать дыхательную систему.</p>	<p>Выпрямить ноги, вернуться в и. п.  5. и. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (<i>кубик у носков ног</i>). <b>Прыжки</b> на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой <b>между серией прыжков</b>.  ОРУ:  1. «<i>На пятку</i>».  И. п.: О. с., <b>обруч у плеч</b>. В.: 1-2- <b>обруч вверх</b>, посмотреть в него, правую (<i>левую</i>) ногу в сторону на носок; 3-4-И. п. (<i>8-10</i>)  2. «<i>Пролезь в обруч</i>».  И. п.: О. с., <b>обруч в правой руке</b>. В.: 1-2- присесть, поставить <b>обруч на пол</b>, придерживая, пролезть в него, 3-4-И. п. (<i>5р в кажд. ст.</i>)  3. «<i>Наклонись</i>».  И. п.: ноги на ш. п., <b>обруч</b> в поднятых руках над головой. 1-наклон вправо, <b>обруч вправо</b>. 2-И. п., 3-4 то же влево. (<i>5-6р в к. с.</i>)</p>
2	<p>Ползание, перебрасывание мячей</p>	<p>Закрепить перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу  <b>Цель:</b> Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.</p>	<p><b>ОРУ:</b>  1. И. п.: основная стойка мяч на грудь, руки согнуты  1- мяч вверх;  2- мяч за голову;</p>

		<p><b>Задачи:</b> Закрепить умение выполнять упражнения с мячом</p>	<p>3-мяч вверх; 4- исходное положение. 2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч вниз. 1- мяч вперед; 2-поворот туловища вправо, руки прямые ; 3- прямо, мяч вперед; 4 -исходное положение. То же влево. 3. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-2-3 – наклон вперед, вниз; 4- исходное положение. 4. И. п.: основная стойка мяч вниз . 1-2-3 – присесть, мяч вперед; 4 – исходное положение. 5. И. п.: основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и лево. Перестраиваются в две шеренги.</p>
3	Отбивание мяча	<p>Продолжить отбивать мяч о пол (10-12 раз) <b>Цель:</b> оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола. <b>Задачи:</b> развитие ловкости, координации, точности движений, сообразительности, быстроты</p>	<p>Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. При выполнении задания не разрешается сходить с места. <b>Возможные ошибки:</b> туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги; удары по</p>

		реакции	мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче.
4	Метание на дальность ,ползание	<p>Метание на дальность ,ползание</p> <p><b>Цели:</b> Формирование навыков самостоятельной работы с мячом и умения оценивать работу</p> <p><b>Задачи:</b> Закреплять навыки метания мяча в цель и на дальность.</p>	<p><a href="https://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturnye-zanjatie-v-starshei-grupe.html">https://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturnye-zanjatie-v-starshei-grupe.html</a></p> <p>И.П. – основная стойка, мешочек в правой руке. На счет «раз» - руки вверх, переложить мешочек из правой руки в левую; на счет «два» - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет «раз» - наклон, положить мешочек на спину чуть ниже шеи; на счет «два» - наклон, руки в стороны; на счет «три-шесть» - пружинистные наклоны; на счет «семь» - взять мешочек левой рукой; на счет «восемь» - вернуться в исходное положение, но мешочек в левой руке. Повторить 2 раза. Во время наклонов смотреть вперед, стараясь прогнуться.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет «раз» - наклон вправо, руки вверх, переложить мешочек из правой руки в левую; на счет «два» - вернуться в исходное положение, но мешочек в левой руке; на счет «три» - наклон влево, руки вверх, переложить мешочек из левой руки в правую; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, держать мешочек руками за концы. На счет «раз» - поворот корпуса вправо; на счет «два» - поворот корпуса влево. Повторить 8 раз. Выполнять интенсивно, стараясь не отпускать мешочек.</p>

			<p>И.П. – стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. Под счет до 4 - круговые движения руками назад. Повторить 8 раз, постепенно набирая скорость. Под конец должно ощущаться покалывание в пальцах от притока крови.</p> <p>В первый раз будем метать по очереди. Метает по сигналу. Что это будет – хлопок .</p> <p>Мешочками можно будет забрать только после того, как все совершим броски.</p>
5	Перепрыгивание через скакалку	<p><b>Цели:</b> Развивать интерес к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.</p> <p><b>Задачи:</b> Совершенствовать прыжки через короткую и длинную скакалку; развивать ловкость, закреплять навыки мягкого приземления.</p>	<p>1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад. Ребенок может вытягивать руку, поднимать плечи.</p> <p>2. Я предлагаю ребенку сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад).</p> <p>3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад, перекидывая через себя. Руки держать в стороны, вращать кистью.</p> <p style="text-align: center;">Техника прыжков через скакалку</p> <p>Начиная обучение я предлагаю ребенку прыжки на месте. Прыгать не продвигаясь ни вперед, ни назад. Нужно следить ,</p>

чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление я обращаю особое внимание. Нужно Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется обращать внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

В периоды отдыха между прыжками, я предлагаю ребенку небольшую дыхательную гимнастику, так как ЧСС

			должна оставаться в «зоне безопасности».
6	Солнечные лучики	<p>Игровое занятие . « Кузнечики» .</p> <p><b>Цель:</b> является повышение двигательной активности детей , через организацию подвижных игр.</p> <p><b>Задачи:</b> формирование устойчивости интереса к подвижным и игровым упражнениям , желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности</p> <p>Содействию развитию двигательных морально- волевых качеств</p>	<p>Цель: приучить к подскокам на месте на 2-хногах , учить ребенка прыгать вперед , искать спрятанное.</p> <p>Ребенок садится полукругом на ковер. Ребенку нужно объяснить и показать картинки нарисованных кузнечиков , рассказать ребенку , как он скачет , какой он красивый , зелененький , сидит в траве и весело стрекочет. Нужно объяснить , что кузнечиков нужно беречь , что ловить и уничтожать их нельзя. Ребенку нужно прочесть отрывок из стихотворение К. Чуковского «Муха Цокотуха» ,а потом ребенок должен повторить.</p> <p>А кузнечик , а кузнечик  Ну совсем как человек,  Скок , скок, скок, скок,  За кусток  Под кусток  И молчок!</p> <p>Объяснить ребенку , как прыгает кузнечик , и предложить поиграть .Когда произносятся слова «Кузнечики скачите!» Ребенок сначала начинает подпрыгивать на месте на обоих ножках, а потом прыгает вперед .Повторяя стихотворение ,</p>

			ребенок отправляется в другой конец комнаты . Там в разных местах ( на стульчиках , под коробочкой , в корзине , у стены и т.д) спрятанные рисунки , изображающие кузнечиков . Затем ребенок ищет эти картинки и , найдя их , рассказывает о нарисованных кузнечиках.