

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

Тема: «Весна»





УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Несколько раз немного отведи локти назад и вернись в прежнее положение.
- 2 Распрями руки в стороны.
- 3 Подними руки вверх.



МАХИ НОГАМИ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд.
- 2 Правую ногу подними вверх, не сгибая, и коснись левой руки. Вернись в исходное положение.
- 3 Левую ногу подними вверх, не сгибая, и коснись правой руки.



ПРИСЕДАНИЯ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
- 2 Присядь, вытянув руки вперёд.



ВЫПАДЫ В СТОРОНЫ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- 2 Присядь на правую ногу, одновременно разводя руки в стороны. Вернись в исходное положение.
- 3 Присядь на левую ногу, одновременно разводя руки в стороны.



НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- 2 Наклонись вправо, подняв левую руку вверх. Вернись в исходное положение.
- 3 Наклонись влево, подняв правую руку вверх.



ВЕЛОСИПЕД

- 1 Ляг на спину, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела.
- 2 Согни ноги в коленях и делай вращательные движения, как будто едешь на велосипеде.



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
- 2 Наклонись вперёд, не сгибая ног, и тянись пальцами рук к полу.



МЕЛЬНИЦА

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки разведи в стороны.
- 2 Наклонись и коснись левой рукой правой ноги, отводя назад правую руку. Потом коснись правой рукой левой ноги, отводя назад левую руку. Делай упражнение быстро.

Подвижная игра: «Мыши водят хоровод»

Цель: приучать детей ходить и бегать легко, на носках, ориентироваться в пространстве, менять движение по сигналу.

**Мыши водят хоровод
На лежанке дремлет кот.
«Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите!
Как проснётся Васька кот,
Разобьёт наш хоровод!»**

(Дети или ребенок двигаются в рассыпную, по сигналу убегают от кота в домик)

Двигательная активность ребенка дома. Весной. Чем заняться?

1. Отправляйтесь в поход в ближайший парк

Поход – это очень увлекательное занятие для ребенка. Если вы живете в частном доме и у вас нет возможности организовать полноценный поход – устройте его прямо во дворе. Поставьте палатку и рассматривайте ночное небо вместе с ребенком.

2. Играйте с ребенком в прятки, жмурки

Это отличное занятие. Если у вас нет места для игры возле дома, вы можете поиграть в прятки или жмурки у себя в квартире.



3. Устройте конкурс мыльных пузырей

Маленькие дети очень любят пускать мыльные пузыри. Это может стать отличным развлечением для вас с ребенком. Устройте конкурс: кто выдует самый большой мыльный пузырь.

4. Игры с препятствиями

Это веселое занятие понравится детям, потому что заставляет детей бегать, прыгать и проявлять физическую активность. Сделайте для ребенка во дворе или в парке полосу препятствий. Используйте для этого подручные средства: обручи, камни, бревна и т. д. и предложите пройти все препятствия до конца.

(И конечно же не забывайте про правила безопасности)

