

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА 2-3 ЛЕТ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**Тема: «ОСЕНЬ»**

## Комплекс ОРУ «ВЕСЕЛЫЕ ПОГРЕМУШКИ»

Есть веселые игрушки, — Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им название — погремушки,  
— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть, С ними прыгать и скакать!



### 1. «Поиграй перед собой»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину.  
Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину.  
Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

### 2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот».  
Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

### 3. «Погремушки к коленям»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох.  
Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.  
Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

### 4. «Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены;  
6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2—3 раза.

### 5. «Погремушкам спать пора»

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом.  
Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.  
При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.



## Игра малой подвижности «НАЙДИ ПОГРЕМУШКУ»

*Инвентарь:* одна погремушка.

Погремушка заранее спрятана на площадке.

Дети образуют круг, берутся за руки.

Педагог встает в круг вместе с детьми.

Держась за руки, дети и педагог идут по кругу.



*С вами мы гулять пойдем,  
Погремушку мы найдем.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем все ее искать.  
Ходим тихонько,  
Ищем внимательно,  
Погремушку мы найдем обязательно!  
Идите, дети, искать погремушку!*



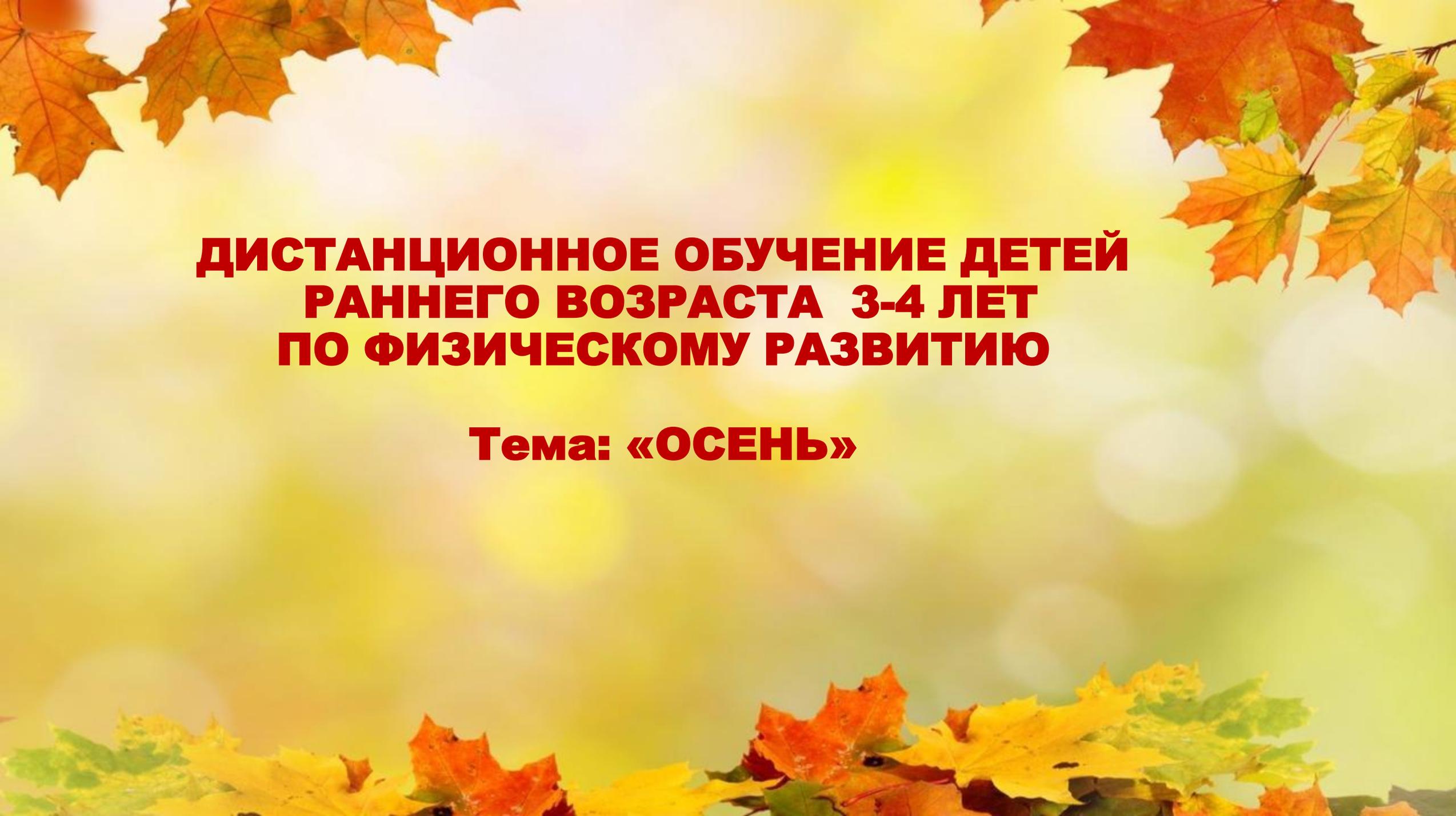
## «ДАВАЙТЕ ПОТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ!»

Начните с простых приседаний.  
Старайтесь делать их одновременно,  
взявшись за руки.  
А затем представьте себя танцорами:  
приседая, выставляйте ногу вперед с  
упором на пятку.



Это не так легко!

Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.



**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА 3-4 ЛЕТ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**Тема: «ОСЕНЬ»**

## Подвижная игра «МЫШИ В КЛАДОВОЙ»

Развивает у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражняет в подлезании, в беге.

Дети – мыши сидят в норках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

**Правила:** Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замяукает.

**Варианты:** Мышки подлезают под дугу, убегая в норки, вводится вторая кошка.



## Подвижная игра «ЗАЙКА СЕРЕНЬКИЙ»

Девочки и мальчики,  
Представьте, что вы зайчики,  
1, 2, 3, 4, 5 начал заинька скакать  
Лапки вверхи. лапки вниз,  
На носочках подтянись!  
Девочки и мальчики,  
Представьте, что вы зайчики,  
1, 2, 3, 4, 5 начал заинька скакать.  
Лапки вверхи лапки вниз,  
На носочках подтянись!



*Малыши, малыши дружные ребятки  
Малыши, малыши, делают зарядку*

## **Утренняя гимнастика с мячом**

### **1. «Потянулись с мячиком».**

И. п.: стоя, ноги узкой дорожкой, руки опущены вниз с мячом.  
Поднять руки с мячом вверх, опустить вниз. 5 раз.

### **2. «Мячик в ладошках».**

И. п.: стоя, ноги узкой дорожкой, руки у груди.  
Повернуться вправо, мяч вправо, сказать «вот». по 3 раза.

### **3. «Где колени?».**

И. п.: стоя, ноги широкой дорожкой, руки за голову с мячом.  
Поднять ногу согнутую в колене, положить мяч на колено, сказать «тут», вернуться в и. п.  
с каждой ноги по 2 раза.

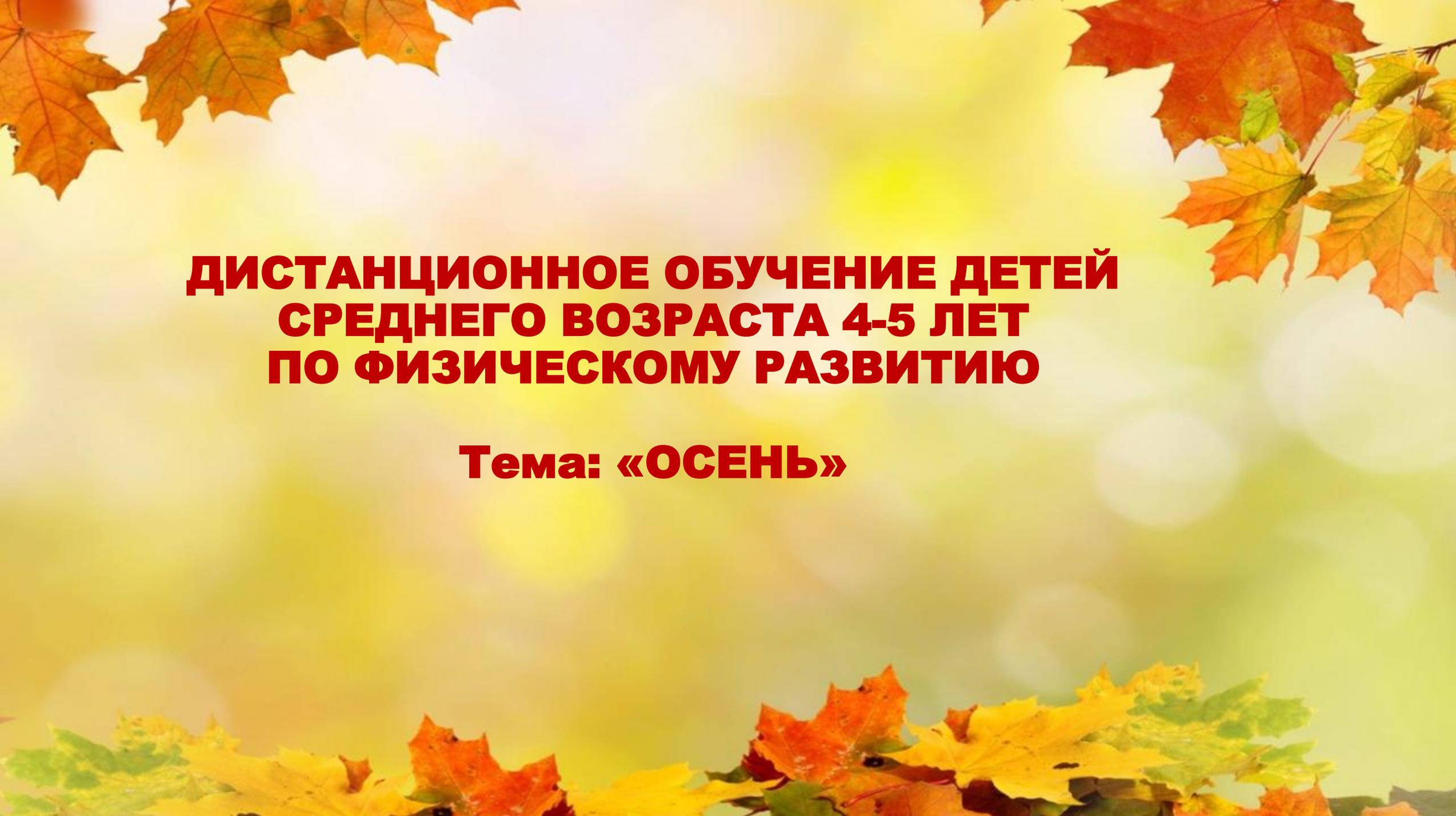
### **4. «Поехали с мячом».** И. п.: сидя, ноги вместе, руки с мячом.

Продвигаться вперёд-назад на ягодицах. Говорить «Ух, ух, ух». 2 раза в каждую сторону.

### **5. «Шагают наши ножки».** Движения в сочетании с текстом.

Шагают по дорожке, шагают наши ножки, По камушкам, по камушкам, В ямку бух!





**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА 4-5 ЛЕТ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**Тема: «ОСЕНЬ»**

## **Игра для всей семьи «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»**



Для игры приглашается вся семья, дети и их друзья. В комнате прячется заметная, знакомая всем вещь или игрушка. Все заходят в комнату и начинают искать. Самое трудное – промолчать в тот момент, когда вы ее нашли, и не выдать место положения всем. Такие упражнения очень интересны и полезны, они учат ребенка выдержки, находчивости.

**Массаж с использованием  
карандаша**



**Массаж при помощи  
шариков су-джок**



**Играйте системно и регулярно.  
Придумывайте усложнения.**



**Игры со шнуровками  
и ленточками**



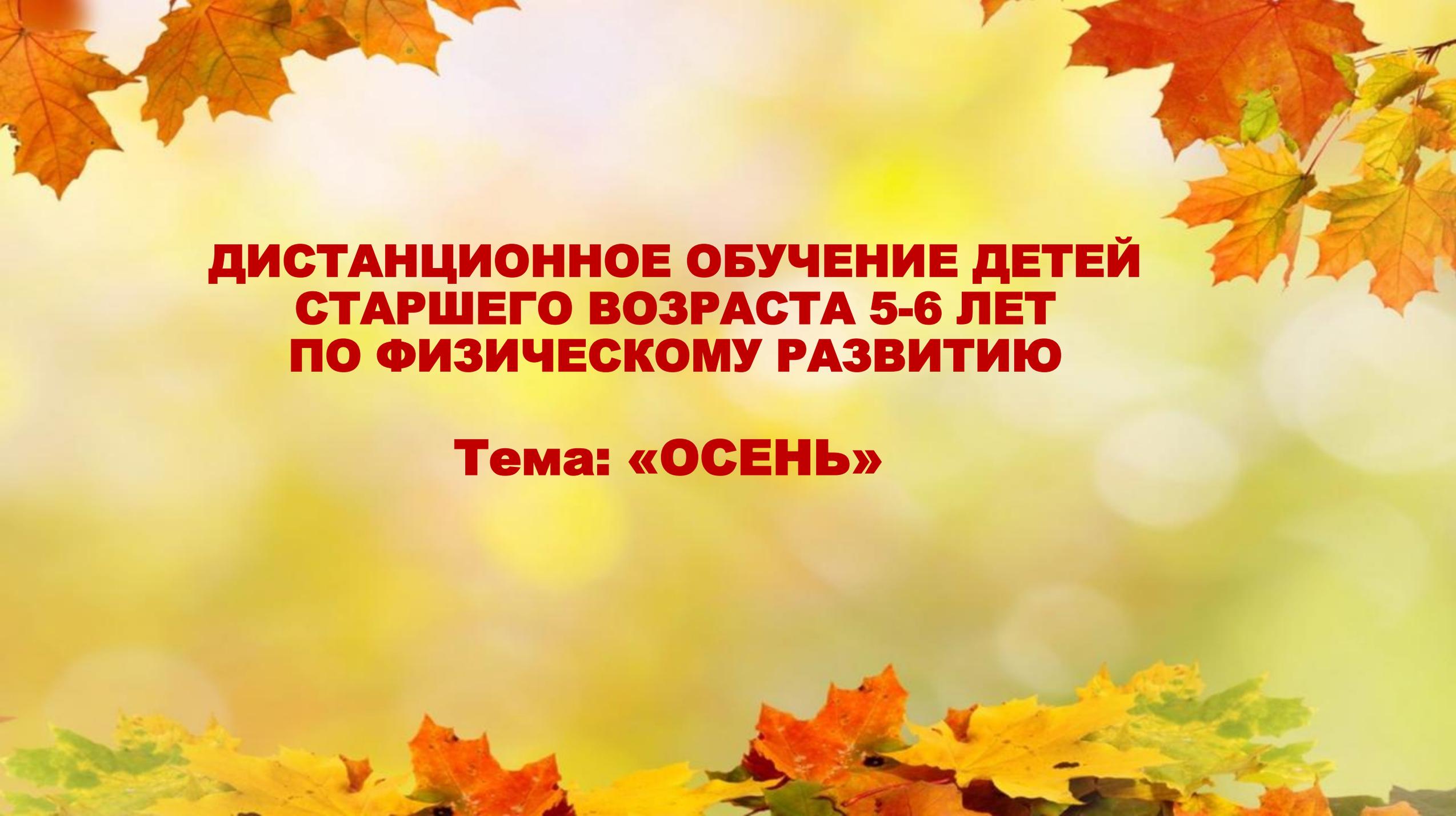
## **Подвижная игра «БЕРЕГИТЕ ХВОСТЫ»**

Выбирается водящий - «ловишка», а всем остальным игрокам сзади прицепляют веревочки (ленточки, платочки) - что найдется.

Закреплять можно, заткнув конец (или уголок) за резинку, ремень, пояс на одежде ребенка или использовать бельевые прищепки.



По команде «Раз, два, три, лови!» водящий начинает бегать за детьми и старается оторвать «хвостики». Игрок, лишившийся «хвоста», выбывает из игры до ее окончания. Игра заканчивается, когда «ловишка» соберет все хвостики.



**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА 5-6 ЛЕТ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**Тема: «ОСЕНЬ»**

## **Соорудите паутину в дверном проеме**



**Двусторонний скотч и шарики из ваты помогут вам с ребенком сделать интересное оборудование своими руками. Собрать всю семью и провести соревнование.**

# Игры со скакалкой

## «НЕДЕЛЬКА»

Двое играющих натягивают веревку посередине зала на высоте 5 см (понедельник, все участники перешагивают через нее).

Затем поднимают веревку на 10 см (вторник), 15 см (среда), 20 см (четверг), 25 см (пятница), 30 см (суббота), 35-40 см (воскресенье).

Высота выбирается с учетом способностей детей.

## «ЛОВКИЕ РУКИ И БЫСТРЫЕ НОГИ»»

Играющие складывают скакалку пополам, берут ее за концы, крутят возле ног и перепрыгивают через нее. Кто запутается, тот выбывает из игры.

## «УДОЧКА»

Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится.



## Что такое БЕГОВЕЛ, и кому он нужен?

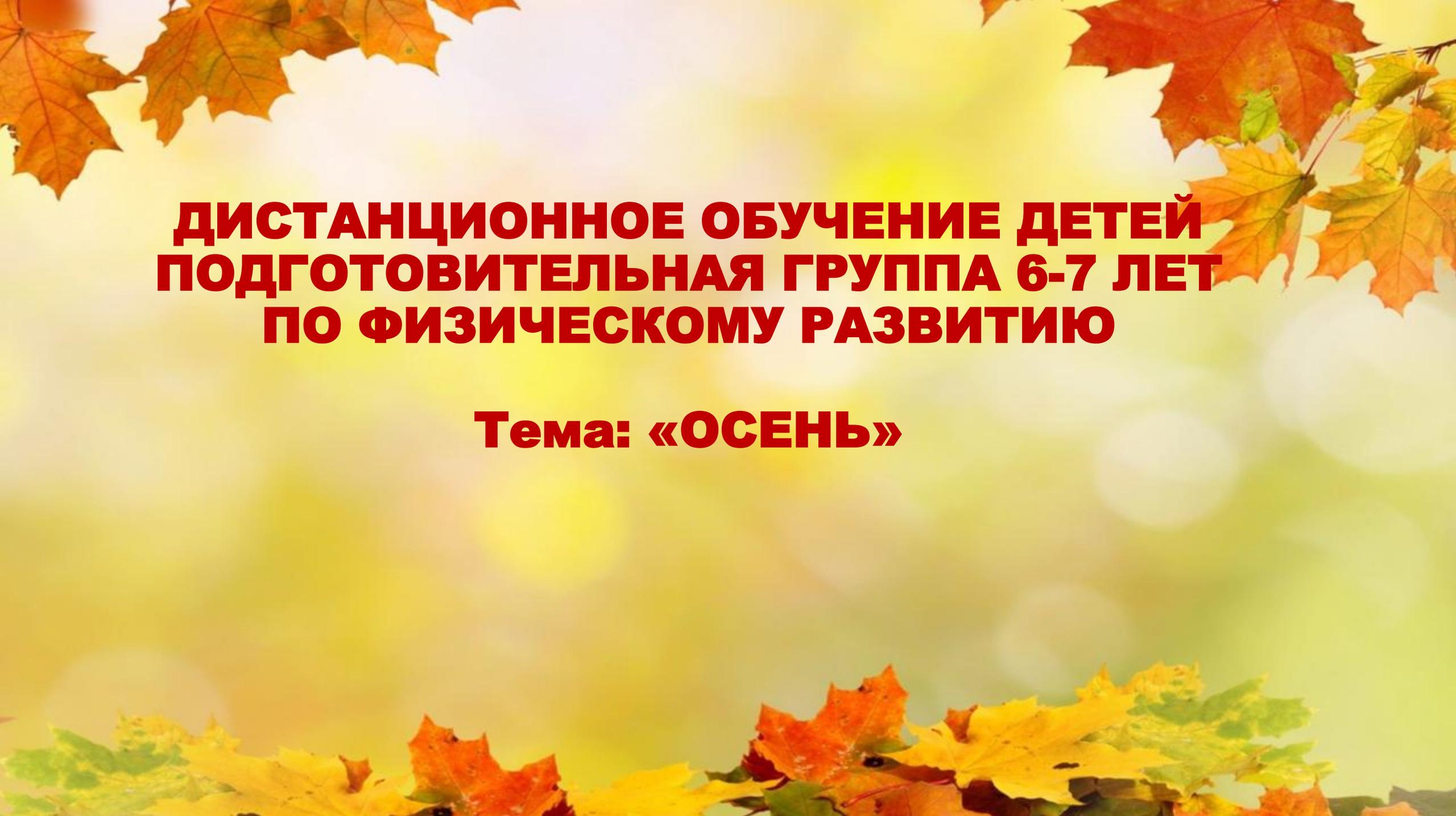
БЕГОВЕЛ, ВЕЛОСАМОКАТ, ВЕЛОБЕГ, БАЛАНСБАЙК

– как только не называют этот чудо-велосипед без педалей!

Благодаря беговелу, ребенок учится держать равновесие, координировать своё тело и правильно выбирать направление движения, рассчитывать скорость своего движения и балансировать с помощью своего тела.

БЕГОВЕЛ развивает моторику и координацию движений, а как известно, вместе с этим активно развивается и интеллект малыша. И уже в этом возрасте ваш малыш получит удовольствие от самостоятельного передвижения.

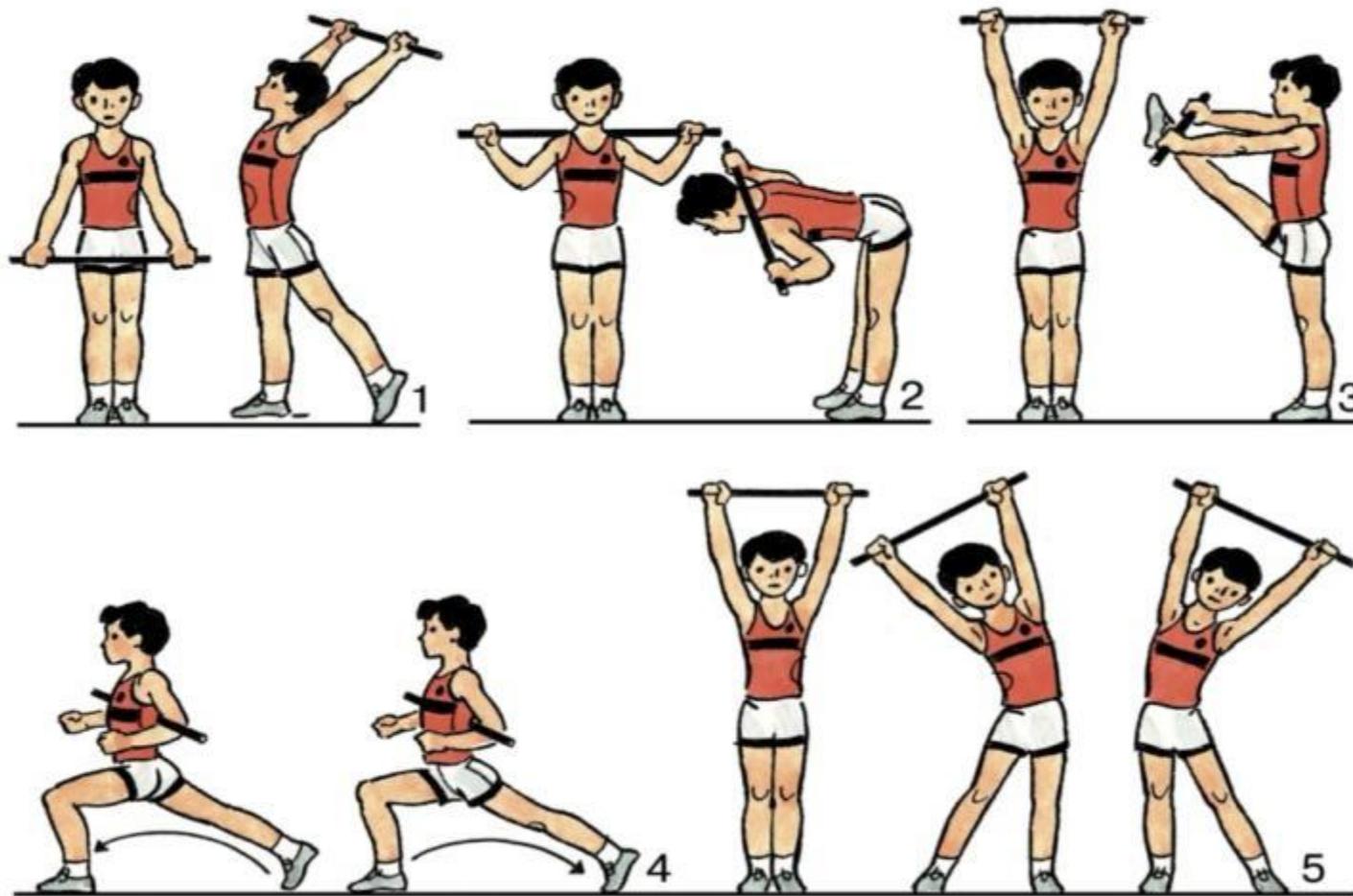


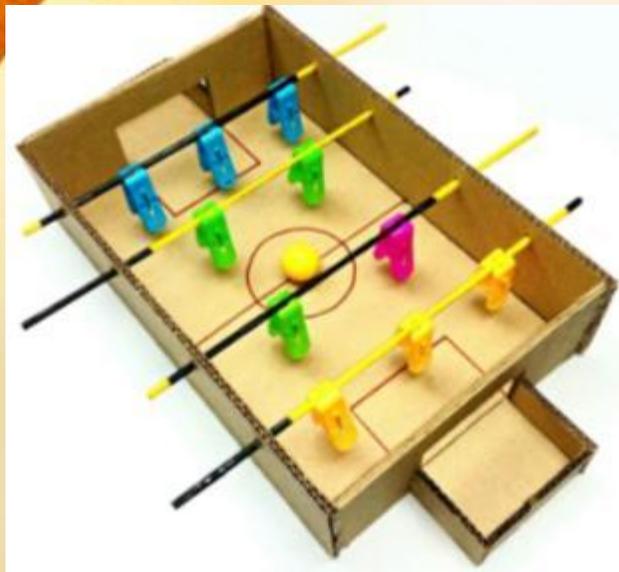


**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7 ЛЕТ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**Тема: «ОСЕНЬ»**

**Пригласите всю семью на утреннюю гимнастику.  
По показу ребенка выполните предложенные упражнения.**





## **НАСТОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

У вас нет настольного футбола? Сделайте сами - коробка, прищепки, шарик. Придумайте название команды и игра началась, не забудьте вести счет игры.



## **«ЧАЙ\_ЧАЙ -ВЫРУЧАЙ»**

**на развитие ловкости, быстроты реакции**



Число игроков не ограничено.

Водящих может быть 1-3.

Водящие догоняют остальных. Кого коснулся водящий рукой, тот останавливается, машет руками и кричит:

«Чай-чай-выручай». Остальные игроки должны

подбежать к нему и коснуться рукой, тогда все

убегают, а в это время водящий не должен подпускать

других к «осаленному» игроку.

Игра продолжается пока водящие всех не «осалят».