

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(4-5 ЛЕТ) ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

Тема: «Весна»



Подвижные игры

Птички, раз! Птички, два!

Цели: упражнять, детей в выполнении движений; учить счету.

Ход игры Воспитатель говорит:
«Сейчас будем играть. Сколько у птички лапок? А глазок, крыльшек?»
Птички, раз! (Дети выдвигают вперед одну ногу.) **Птички, два!** (Выдвигают другую ногу.)

Скок-скок-скок! (Дети скачут на обеих ногах.)

Птички, раз! (Дети поднимают «крыльшко».)

Птички, два! (Поднимают «крыльшко».)

Хлоп! Хлоп! Хлоп! (Дети хлопают в ладоши.)

Птички, раз! (Дети закрывают рукой один глаз.)

Птички, два! (Закрывают другой глаз.) «Птички» открывают глаза и бегают, машут «крыльшками», чирикают, пищат. Воспитатель: «Все летели!» По желанию игра повторяется 2-3 раза.



Солнечные зайчики

(по стихотворению А. Бродского «Солнечный зайчик»)

Цели: уточнить направления: вверх, вниз, в сторону; учить выполнять разнообразные движения.

Материал: маленькое зеркальце.

Ход игры

Воспитатель держит в руке маленькое зеркальце и говорит: «Посмотрите, к нам прискакала в гости веселый солнечный зайчик. Видите, как он радуется, скачет вверх, затем вниз, потом в сторону. И заплясал! (Водит солнечного зайчика по стене веранды.)

Поиграем с ним». Воспитатель произносит:

Скачут побегайчики -Солнечные зайчики. Прыг! Скок! Вверх - вниз - вбок!

Дети пытаются поймать солнечного зайчика.

Мы зовем их -Не идут.

Были тут -И нет их тут. Прыг! Скок! Вверх - вниз - вбок! Прыг, прыг По углам. Были там -И нет их там. Где же побегайчики -Солнечные зайчики? Дети включают в игру и ищут солнечного зайчика. По желанию детей игра повторяется.



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.