



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

Тема: «ЗИМА!»

«По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд!»

1

Вышел на зарядку котик,
Подтянул он свой животик.
К небу потянулся
И к земле нагнулся.



2

Направо повернулся,
Налево посмотрел,
Свой пушистый хвостик
Поймать он захотел.



3

Поднимает лапки
Котик наш хороший
И над головою
Хлопает в ладоши.



4

А теперь наш котик
Быстро присел,
Серую мышку
Поймать захотел.



5

Мышка испугалась,
Быстро убегает,
Ну а котик прыгать
За нею начинает.



6

Хочет котик лапкою
Спинку почесать,
Хочет он до спинки
Лапкою достать.



7

Лапками наш котик
Весело вращает,
Это он, ребята,
В «мельницу» играет.



8

Котик бегать начинает,
Мышка тоже убегает.



«РУЧЕЕК»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки.



Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

«Мишень»

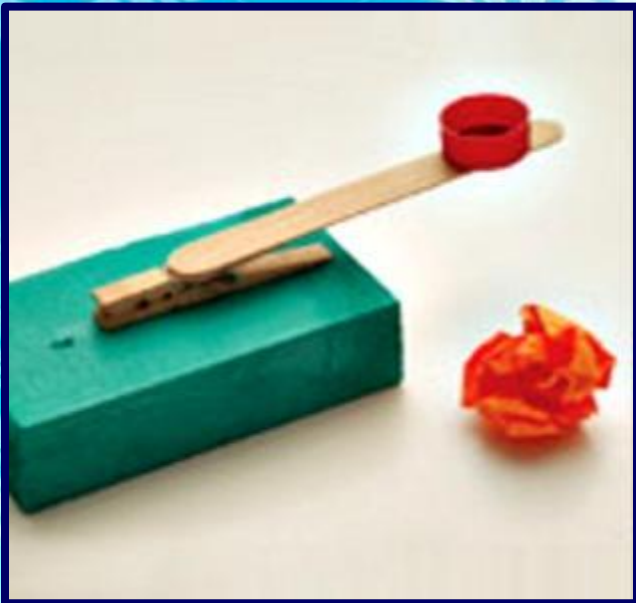
Тренируем меткость детей в домашних условиях.



Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

КАТАПУЛЬТА ИЗ ПРИЩЕПКИ СВОИМИ РУКАМИ

Порадуйте своего ребенка новой игрушкой, которую вы сможете быстро смастерить вместе с ним.



Для игрушечной катапульты вам понадобится: клей, прищепка, крышечка из под пластиковой бутылки, деревянная палочка и деревянный брусок для основания, а также разноцветные пластиковые тарелочки для мишеней.

В игровой форме ребенок будет учиться считать, складывая очки, попадая в цель, можно вместо цифр написать буквы и учить алфавит или складывать слова.

