

Физическое развитие

Задачи

- 1.Выполнение общеобразовательных упражнений с ленточками
2. закреплять умение подлезать под разные предметы (палки, скамейки, стулья)

Взять по две ленточки, разноцветные и выполнить общеразвивающие упражнения.

1.Руки внизу. Поднять руки через стороны вверх.

Опустить руки. Повторить 3-4 раза

2.Руки вверх. Движение руками вперед-вниз.

Поднять руки вверх. Повторить 3-4 раза

3.Руки вперед-вниз. Волнистые колебания ленточек перед собой путем движения вытянутых рук.

4.Руки вверх. Наклоны вправо ,движение руками вправо. Наклон влево, движение руками влево.Повторить6-7 раз.

5.Руки на пояс, ноги вместе. Правую ногу вперед на пятку. Вернуться в исходное положение. Тоже движение другой ногой. Повторить 3-4 раза

6.Руки вверх. Покружиться на месте вправо, влево.

Игра проползи-не задень.

На расстоянии 3-4 м от ребенка ставятся стул, на сиденья которых положены гимнастические палки или рейки. Ребенок должен проползти под палками, стараясь не задеть их, до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвращаться обратно.

Можно увеличить расстояние для ползания, а также по своему усмотрению, палки повыше, пониже.

Следить за тем, чтобы дети, проползая, не задевали палки, хорошо прогибали спину и не поднимались раньше, чем доползут до скамейки.

Физкультминутка для детей.

<https://youtu.be/CO0mUekg74U>