

Рекомендации родителям по реализации непрерывной образовательной деятельности с дошкольниками в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в МАДОУ №3

Младшая группа (возраст детей 3-4 года)

Задачи:

Оздоровительная:

- развивать координацию движений, слуховой анализатор, вестибулярный аппарат;
- укреплять мышцы туловища, конечностей.

Образовательные:

- формировать представления о разных пространственных направлениях при выполнении движений;
- уточнять представления о себе, частях тела;
- упражнять в ходьбе по наклонной доске со свободными, естественными движениями рук, сохраняя равновесие;
- продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в мягком приземлении на полусогнутые ноги;

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре:

- развивать умение чувствовать свое тело при выполнении движений, доброжелательное отношение к животным;
- развивать целенаправленность.

Оборудование: игрушка медведь, доска (ширина 25см), 3 обруча, (диаметр 60см).

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
		<p>Родитель говорит от лица медведя. Медведь: Привет, я хозяин леса строгий! Медведем меня зовут не зря, я – самый сильный зверь в лесу! Родитель: Ты ведь тоже сильный, дружок? Медведь: Я сильнее тебя в сто раз, так как лапок нет у вас! Родитель: Наверно, мишка, ты прав. А какие части тела есть у нас? Ответ ребенка. Родитель: Давай покажем медведю, какие у нас сильные ноги и руки?</p>	

<p>Ходьба обычная с выполнением заданий; Для рук: вверх – в стороны – перед собой; Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Ору без предметов «Махи» И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-4- взмах рук вперед-назад. «Хлопок!» И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед – хлопнуть по коленям; 3-4- и.п. «Лягушонок» И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. 1-2- присесть, ладони прижать к полу, между ногами, голову приподнять, сказать: «Ква!», 3-4 –и.п. «Поднимись выше!» И.п.: сидя на пятках, руки на поясе. 1-2- встать на колени, потянуться, посмотреть вверх; 3-4- и.п.</p>	<p>20с</p> <p>30с</p> <p>4 раза, темп средний</p> <p>5 раз, темп средний</p> <p>6 раз, темп средний</p> <p>5 раз, темп средний</p>	<p>Шагаем - спинка прямая!</p> <p>Слушай сигнал! Руки вверх, в стороны, вперед – прямые.</p> <p>Ставим каждую ногу на пятку с перекатом на носок.</p> <p>После 3-4 движений пауза, отдых.</p> <p>При наклоне не сгибать колени! Хлопаем по коленям, говорим: «Хлоп!»</p> <p>Голову приподнять, смотреть прямо!</p> <p>Сидим, спина прямая! Опускаясь на пятки, говорим: «Сели»</p>	<p>Приучать ребенка к большой амплитуде движений</p>
--	--	--	--

<p>«Прыжки» И.п.: о.с., руки на поясе</p> <p>Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (высота 25см)</p> <p>Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед.</p>	<p>10 прыжков – ходьба</p> <p>3 раза</p> <p>3 обруча</p>	<p>Прыгаем легко на полусогнутые ноги.</p> <p>Родитель: Покажи, как мишка себе берлогу на зиму ищет: в горку поднимается, с горки спускается, ищет себе берлогу!</p> <p>Медведь: А теперь покажите, как зайчики прыгают весной – с кочки – на кочку – греются на солнышке!</p> <p>Родитель: Отталкивайся сильно и мягко приземляйся на полусогнутые ноги!</p>   <p>Медведь: Ой, какой ты молодец! И твои руки и ноги! Не хуже, чем лапы у зверей! Они у тебя тоже сильные, ловкие, быстрые.</p>	<p>Тактильная помощь</p> <p>Родитель показывает, как выполнить упражнение</p>
---	--	--	---