

# Рекомендуемый недельный комплекс утренней зарядки и игр разной подвижности с детьми

младшего дошкольного  
возраста (3-4лет)

Подготовила: инструктор по  
ФИЗО ВК  
Тарасова Ольга Николаевна



Дата проведения	Недельный комплекс утренней зарядки.	Игры малой подвижности	Игры средней подвижности
<b>Понедельник</b>	<p><u>1 упражнение</u></p> <p>ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт).</p> <p>ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>Упражнения без предметов</b></p>	<p><b>«Делай наоборот!»</b> Родитель показывает движения, ребенок должен повторить их, но в противоположную сторону. Например, родитель наклоняется вправо, ребенок - влево; родитель делает шаг вперед, ребенок - шаг назад и т.д.</p>	<p><b>«Прыгай к мячу»</b> Попрыгать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; сохранять равновесие при прыжках до мяча</p>
<b>Вторник</b>	<p><u>2 упражнение</u> и. п (исходное положение )</p> <p>- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.</p>	<p><b>«Овощи и фрукты»</b> Родитель называет различные овощи (ребенок должен быстро присесть) и фрукты (поднять руки).</p>	<p><b>«С кочки на кочку»</b> На полу родитель чертит небольшие кружки диаметром 30—35 см. Расстояние между кружками примерно 25—30 см. Это кочки на болоте, по которым нужно перебраться на другую сторону. Ребенок подходит к кружкам и начинает</p>

	<p><u>3 упражнение и. п.</u> (исходное положение)</p>		<p>прыгать на двух ногах из одного кружка в другой, продвигаясь вперед.</p>
<b>Среда</b>	<p>— ноги слегка расставлены, руки за спиной.</p> <p>присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.</p>	<p><b>«Четыре стихии»</b> Ребенок выполняет движения в соответствии с сигналами: «Земля!» - руки вниз; «Вода!» - руки вперед, «Воздух!» - руки вверх; «Огонь!» - вращение руками.</p>	<p><b>«Доползи до предмета»</b> Доползи до предмета на четвереньках, чередуя движения рук и ног, не опуская головы.</p>
<b>Четверг</b>	<p><u>4 упражнение и. п.</u> (исходное положение)</p> <p>— стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p>	<p><b>«Найди»</b> Родитель предлагает ребенку повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По сигналу ребенок поворачивается, открывает глаза и приступают к поискам спрятанного предмета.</p>	<p><b>«Не задень»</b> Ребенок ходит змейкой между предметами, не задевая их, обходя положенные в ряд предметы (кубики, шишки, камешки и т.п.).</p>
<b>Пятница</b>	<p><u>5 упражнение и. п.</u> (исходное положение)</p> <p>— ноги слегка расставлены, руки на поясе, прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p><b>«Хлопки»</b> Ребенок свободно двигаются по комнате. На один хлопок он должен подпрыгнуть, на два - присесть, на три - встать с поднятыми руками (допустимы любые другие варианты движений).</p>	<p><b>«Пройди по мостику»</b> На пол кладется доска или веревка (это мостик). На другом ее конце ставится корзина с мячами. Ребенок идет по доске, сходит с нее, берет мяч, играет с ним (бросает вверх, ловит), кладет в корзину и возвращается, чтобы повторить упражнение.</p>