

# 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><br/>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><br/>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.<br/>поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.</p> | <p><b>«Овощи и фрукты»</b><br/>Родитель называет различные овощи (ребенок должен быстро присесть) и фрукты (поднять руки).</p>  | <p><b>«С кочки на кочку»</b><br/>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><br/>(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><br/>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><br/>Доползи до предмета на четвереньках, чередуя движения рук и ног, не опуская головы.</p>   |
| <b>Четверг</b> | <p><u>4 упражнение и. п.</u><br/>(исходное положение)</p> <p>— стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.<br/>наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> | <p><b>«Найди»</b><br/>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><br/>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><br/>(исходное положение)</p> <p>— ноги слегка расставлены, руки на поясе, прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.</p>                          | <p><b>«Хлопки»</b><br/>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><br/>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> |