

Рекомендации для детей младшего возраста по физической культуре для занятий дома

1.

Развиваем координацию движений, равновесие.

Игровое упражнение «Веселые ручейки» - положите на пол на расстоянии 20 см. по прямой линии ленточки, пояски от одежды, ремни (ручейки), в конце посадите мягкую игрушку (ориентир). Ребенок должен идти вперед до игрушки, перешагивая каждой ногой поочередно «ручейки». Сначала можно с помощью взрослого, а затем самостоятельно. Повт. 2-3 раза.

2.

Развиваем глазомер, крупную и мелкую моторику.

Игровое упражнение «Попади в ворота» - делаем ворота на полу из двух подушек, стульчиков и т. п. Ребенок садится на пол на расстоянии не менее 1 м. и толкает мяч в ворота ладошками от себя. Сначала ворота можно сделать пошире, а затем постепенно сужая и отдаляя (если есть возможность).

3.

Развиваем координацию движений, внимание.

Игровое упражнение «День-ночь» - днем «заяц» - ребенок прыгает на двух ногах с продвижением вперед по комнате, на сигнал «ночь» - «заяц» приседает, прячется от «волка». Повторить 3-4 раза.