

Примерный план занятий по физическому воспитанию для детей младшей группы 3-4 лет на первую неделю мая.

1.Разминка:ходьба с различными движениями рук(на пояс, к плечам, за головой ,за спиной);бег в медленном и быстром темпе, бег змейкой(оббегая разные предметы);прыжки на двух ногах на месте.



2.1Выполнение упражнений в равновесии:

-Ходьба руки в стороны с мешочком на голове (мягкая игрушка).

-Ходьба боком приставным шагом, руки на поясе, по разложенному канату(веревка, пояс).



2.2Выполнение упражнений в прыжках:

-Прыжки на месте на двух ногах , вокруг предмета

-Прыжки «Через канавку»



2.3 Выполнение упражнений с мячом:

- Бросание мяча вверх и попытка поймать его
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками
- Прокатывание мяча двумя руками.



3.Игры малой подвижности:

-« Найди игрушку»

- упражнения на расслабление в положении лежа на спине, под спокойную музыку

