

Двигательная деятельность

Младший возраст

Общеразвивающие упражнения

Цель: Развивать двигательные, психические качества ребёнка, силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов.



Общеразвивающие упражнения

Задачи:

- Воспитывать у детей интерес и желание заниматься;
- Приучать детей начинать и заканчивать упражнения всем одновременно по сигналу инструктора по физической культуре.
- Учить двигаться активно, естественно, не напряжённо, правильно выполнять упражнения из разных исходных положений; соблюдать основное направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентировок и подражая показу инструктора.



Основные виды движения

Цель: Развивать глазомер, ловкость, умение действовать сообща в процессе выполнения физических упражнений.



Основные виды деятельности

Задачи:

- Научить синтезировать приобретённые умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени.
- Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги;
- Учить реагировать на ориентиры.



Упражнения на координацию движения

Цель: Учить сохранять правильную осанку, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.



Упражнения на координацию движения

Задачи:

- Учить сохранять устойчивую позу, применяя выравнивающие движения;
- Способствовать развитию координации, ориентировки в пространстве;
- Воспитывать самообладание, смелость.



Упражнения с предметами

Задачи:

- Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении.



Подвижные игры

Цель: Выполнять правила подвижных игр.



Подвижная игра

Задача:

- Стимулировать двигательную активность и создать радостное настроение;
- Развивать смекалку и сообразительность.



Дыхательная гимнастика

Цель:

- Учить тренировать дыхательную мускулатуру.

Задача

- Учить правильно дышать, управлять дыхательными мышцами, развивать их и укреплять.



Точечный массаж

Цель:

-Профилактика простудных заболеваний.

Задача:

- Учить детей заботиться о своём здоровье.



Пальчиковая гимнастика

Цель:

-Развитие мелкой моторики
пальцев рук.



Будьте здоровы.

