**Физическое развитие для детей 3-4 лет**

**Понедельник 18.05.20г.**

**Задачи.**Ходьба с выполнением заданий по сигналу взрослого: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.

**1-я часть.**Ходьба по комнате. По сигналу взрослого: «Пчелки!» – ребенок со взрослым выполняют бег врассыпную по комнате, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

**2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

*Основные виды движений.*

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы ребенок при ловле мяча не прижимал его к туловищу. Бросок выполняется 10–12 раз по сигналу взрослого.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

Цель: укрепить мышцы ног, формировать чувство ритма.

Ход: на одной стороне комнаты – взрослый (ловишка), на другой стороне – ребенок. Он приближается к ловишке прыжками на двух ногах. Взрослый говорит: Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Ребенок убегает за условную черту, а взрослый его догоняет. Взрослый произносит текст в таком ритме, чтобы ребенок смог на каждое слово подпрыгнуть два раза.

**3-я часть.**Ходьба на месте.

**Среда 20.05.20г.**

**Задачи.**Ходьба с выполнением заданий по сигналу взрослого: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его, в прыжках в длину с места.

**1-я часть.**Ходьба по комнате. По сигналу взрослого: «Пчелки!» – ребенок со взрослым выполняют бег врассыпную по комнате, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

**2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

*Основные виды движений.*

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы ребенок при ловле мяча не прижимал его к туловищу. Бросок выполняется 10–12 раз по сигналу взрослого.

«Не попади в ручеек». Прыжки через ленты 2-3 раза. На полу лежат ленты на расстояние 30 см., взрослый предлагает ребенку перепрыгнуть ручеек.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

**3-я часть.**Ходьба на месте.