

Физическая культура

(вторая младшая группа)



Задачи по физическому развитию

- Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.
- Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые имеют прикладное значение.
- В соответствии с требованиями программы по развитию движений последовательно даны различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере их усвоения научиться ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща.

Цели физического развития

- Ходьба и бег : дети учатся ориентироваться в неограниченном пространстве, занятие проводится по ориентирам (кубики, кегли, погремушки и т.д.).
- Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба и бег по узкой дорожке.
- В прыжках на месте дети делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подражают зайчикам, белочкам и т.д. Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку.

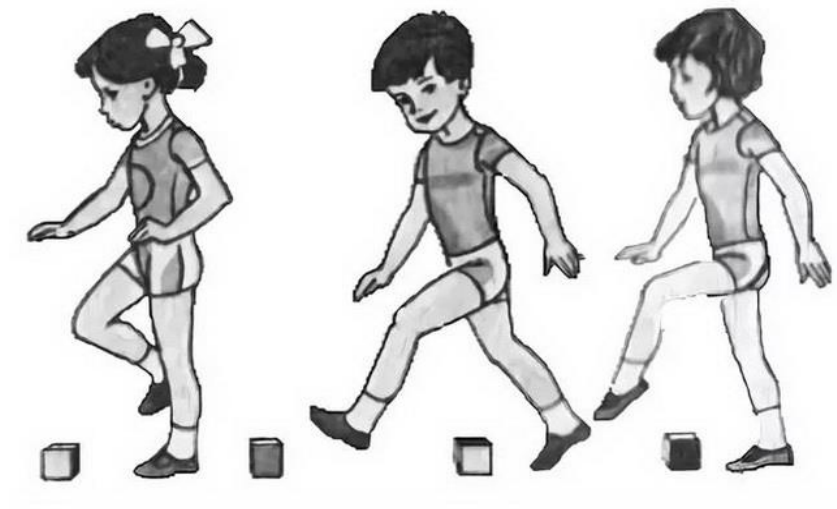
A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a soccer ball, a basketball, a badminton racket, a tennis ball, a volleyball, a football, and a table tennis paddle. The background is light blue with a subtle pattern of small white sun-like motifs.

Задачи:

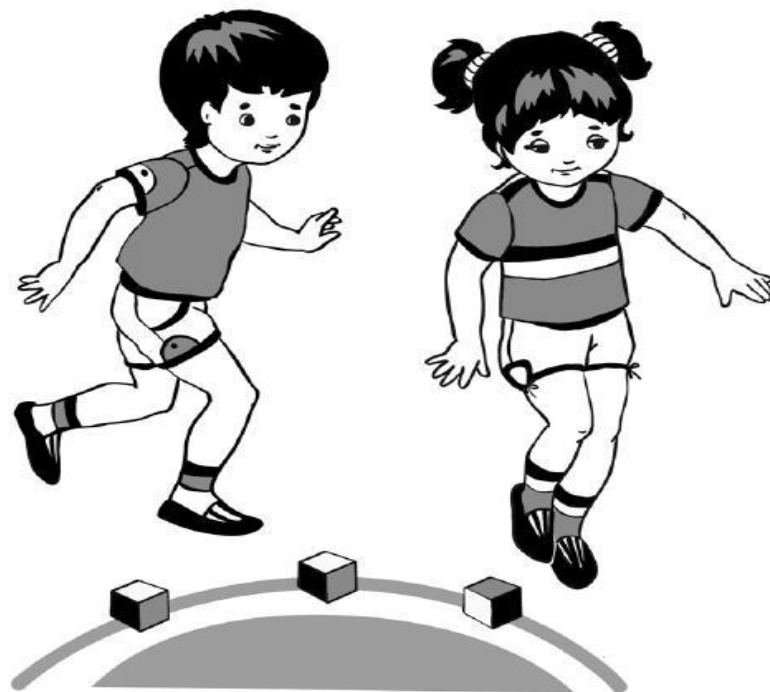
Упражнения в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от пола (земли) площади опоры; они воспитывают у малышей смелость, решительность. Дети учатся более уверенно действовать в изменившейся обстановке. Обучение прыжкам ведется от простых упражнений в подпрыгивании на месте, с продвижением вперед и к более сложным – прыжкам с небольшой высоты, в длину с места и т. д.



Повторяем ходьбу и бег вокруг предметов

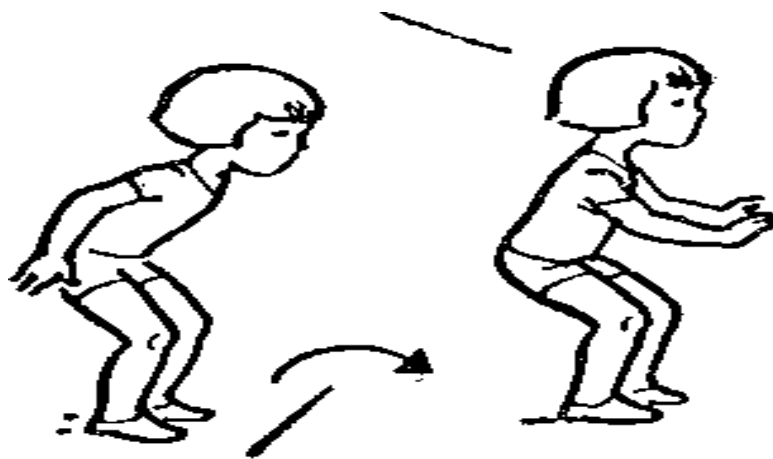


Можно использовать игрушки, карандаши вместо кубиков (если их нет)



прыжки через шнуры

Для организации прыжков через шнуры, можно использовать ленточки, полоски бумаги, карандаши.



Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по узкой дорожке (выложить или полосками бумаги, шнурками, карандашами).

