ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ТЕМА «КАК ЗВЕРИ К ЗИМЕ ГОТОВЯТСЯ»

Уважаемые родители ваша задача:
Создать радостное настроение и положительные эмоции:
Развить физические качества: ловкость, быстроту, произвольное внимание.

Посмотрите с детьми видео «Как звери к зиме готовятся»
https://www.youtube.com/watch?v=x4Djfhe87e4

Предлагаем выполнить с детьми общеразвивающие упражнения под музыку
https://www.youtube.com/watch?v=arJRc62_5YE

1. "Ловкая белка".
И. п. – ноги на ширине плеч.
Выполнение упражнения: на счет 1 - наклон вправо, руки на пояс, на счет 2 - и. п., на счет 3 - наклон влево, руки на пояс, на счет 4 - и. п. - повторить 6 раз.

2. "Шустрый заяц".
И. п. – о. с.
Выполнение упражнения: на счет 1 - 2 - руки вытянуть вперед, наклониться, руками дотронуться до стоп ног, на счет 3 - 4 - и. п. - повторить 6 раз.

3. "Быстрый волк".
И. п. – о. с.
Выполнение упражнения: на счет 1 - нога вперед, на счет 2 - и. п., на счет 3 - нога назад, на счет 4 - и. п. - повторить 3 раза для каждой ноги.

4.
"Полюбуемся дикими животными" - дыхательное упражнение.
И. п. - о. с.
Выполнение упражнения: вдох носом, произношение звука "м" и постукивание пальцами рук по крыльям носа - повторить 4 раза.

5. "Ловкая лисица".
И. п. - стоя на четвереньках.
Выполнение упражнения: на счет 1 - голову вверх, спину прогнуть, на счет 2 - и. п., на счет 3 - голову вниз, спину выгнуть, на счет 4 - и. п. - повторить 6 раз.

6. "Неуклюжий медведь".
И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.
Выполнение упражнения: на счет 1 - поворот на правый бок, ноги к груди, на счет 2 - и. п., на счет 3 - поворот на левый бок, ноги к груди, на счет 4 - и. п. - повторить 6 раз.

7. "Дикие животные радуются".
Прыжки, ходьба на месте - сделать 3 подхода.

Поиграйте с ребенком в игру «Охотники и зайцы»

Поиграйте с пальчиками

Проведи с ребенком дыхательную гимнастику

Ёжик

- **Вот идет сердитый еж: П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!**
  (низко наклониться, обхватив руками грудь – свернувшийся в клубок ежик)
- **Где же носик? Не поймешь.**
  Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!
  (встать, выпрямиться, показать носик)

https://www.youtube.com/watch?v=op1HlsQxOB8

По окончанию игр с детьми предлагаем нарисовать любое животное по желанию ребенка.

Г. Т. Синько, инструктор по физической культуре