Рекомендации по физическому развитию детей второй группы раннего возраста

Май

Утренняя гимнастика
Комплекс № 1

Ходьба обычная за взрослым
Бег обычный врассыпную
Общеразвивающие упражнения с кубиками
«Покажи кубики»
И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.
Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. и. (3 раза).
«Спрячь кубики»
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.
Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п.
Присесть, взять кубики, вернуться в и.п. (3—4 раза).
«Не урони кубики»
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.
Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. (3—4 раза).
«Дотянись»
И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. (3—4 раза).
«Попрыгай»
И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. (4—5 раз).

Утренняя гимнастика
Комплекс № 2

Ходьба с флажками в руках.
Бег обычный между флажками.
Общеразвивающие упражнения с флажками
«Покажи флажки»
И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.
Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. (3 раза).
«Положи флажки»
И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п.
Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. (3—4 раза).
«Спрячь флажки»
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. (3—4 раза).

«Дотянись»
И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. (3—4 раза).
«Попрыгай»
И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. (4—5 раз).

Основные виды движений

- ✓ Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 5-15см., между предметами
- ✓ Непрерывный бег 30-40 секунд
- ✓ Прыжки с продвижением вперед на двух ногах
- ✓ Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятой руки ребенка
- ✓ Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу
- ✓ Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним
- ✓ Прокатывание двух мячей поочередно между предметами, под дугу
- ✓ Проползание в два вертикально стоящих обруча
- ✓ Перелезание через предметы (игрушки)

Подвижные игры

«Пузырь»
Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь плотно друг к другу. На слова: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!» дети отходят назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». По этому сигналу малыши опускают руки приседают на корточки, произнося: «Хлоп!». Можно после слов «Лопнул пузырь!» предложить детям, не разрывая рук, двигаться к центру круга, произнося при этом «ш-ш-ш» (воздух выходит). После чего снова «надувать пузырь».

«Мой веселый звонкий мяч»
Дети сидят на стульях с одной стороны зала. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и проделывает упражнения с мячом. Он показывает, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспитатель приговаривает: «Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскач? Красный, желтый, голубой, не угнаться за тобой!» Затем он вызывает детей и предлагает им попрыгать вместе с мячом. Снова проделывает упражнения с мячом, сопровождая их чтением стихов. Закончив стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

Физкультминутка

«Прыгайте, кузнечики…»

Поднимайте плечики,
(Поднимать плечи вверх.)
Прыгайте кузнечики,
(Подпрыгивать на двух ногах.)
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушали,
(Присесть на корточки, имитируя движения.)
Тишину послушали.
(Приставить руку к уху, как бы прислушиваясь.)
Выше, выше, высоко,
Прыгай на носках легко.
(Дети выполняют движения согласно тексту.)