

## **Средняя группа возраст 4-5 лет**

**Общеразвивающие упражнения с косичкой (с лентой, с верёвкой) можно провести как утреннюю гимнастику.**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

### **Основные виды движений:**

1. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук с продвижением вперед (дистанция до кубика 2 м).

2. «Перепрыгни ручеек». Сделать из ленточек или верёвок дорожки «ручейки» разной ширины - от 30 до 70 см. Ребёнок выполняет прыжки на двух ногах через «ручейки».

3. Отбивание мяча об пол одной рукой правой (левой) 8-10 раз подряд и ловля мяча.

4. Перебрасывание мяча друг другу, (расстояние между ребёнком и взрослым 2,5 м), бросать мяч двумя руками способами снизу и из-за головы.

**Игровые упражнения:** 1. «Подбрось-поймай». Ребёнок подбрасывает и ловит мяч двумя руками в произвольном темпе, ходя по комнате в разное направление.

2. «Ловкие ребята». Бросание мяча о пол, вверх и ловля его двумя руками, в движении ходить по комнате.

3. «Скажи ласково». Взрослый, бросая мяч ребёнку, называет первое слово (например «шар»), а ребенок, возвращая мяч взрослому, называет второе слово («шарик»). Слова можно сгруппировать по сходству окончаний. Стол – столик, ключ – ключик. Шапка – шапочка, белка – белочка. Книга – книжечка, ложка – ложечка.

**Подвижные игры:** «Совушка». Взрослый водящий-«совушка», ребёнок бегаёт изображая бабочку (бегая машет руками как крылышками), воробушек (прыжки на двух ногах, руки опущены в сторону-книзу). По сигналу: «День!» - ребёнок бегаёт, на команду: «Ночь!» - убегает. «Совушка» ловит.

«Солнышко и дождик». Взрослый произносит текст, ребёнок бегаёт. Светит солнышко с утра! Значит, нам гулять пора! Тучка появилась. Дождиком пролилась. Прячьтесь, дети скорее! Дождь осенний (весенний) переждём! Ребёнок прячется от «дождя» бежит под раскрытый зонт