

Средняя группа возраст 4-5 лет

Общеразвивающие упражнения с мячом можно провести как утреннюю гимнастику.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2 м. Мешочки можно сделать самим из старого носка наполнив его песком или крупой, в качестве цели можно положить обруч или веревку, отметить линию от которой ребенок будет кидать мешочек
2. Ползание по полу с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). Ребенок встает на ступни и ладони, попла вверх, и идет по медвежьи

Игра малой подвижности «Найди мишку» Ребенок закрывает глаза, взрослый прячет игрушку, затем ребенок ищет игрушку

Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены стульчики-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на стульчиках. Взрослый говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется.