

Средняя группа

возраст 4-5 лет

Общеразвивающие упражнения с мячом, можно провести как утреннюю гимнастику

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. Повторить 7 -8 раз.
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4 —вернуться в исходное положение. То же влево. Повторить 7-8 раз.
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. Повторить 7-8 раз.
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить мяч в левую руку; 2 —выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 7-8 раз.
5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5–8 —вернуться в исходное положение. То же влево. Повторить 6- 7 раз.
6. И. п. – основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой

.Основные виды движений:

1. Равновесие – из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15–20 см). Предложить ребёнку пройти по ней, перешагивая через кубики *(или любые другие предметы, высота 10—15см)* поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пол через ленточки расстояние от одно ленточки до другой 50 см.
3. Броски мяча вверх и ловля двумя руками.
4. Перебрасывание мяча друг другу, (расстояние между ребёнком и взрослым 2 м), бросать мяч двумя руками снизу.

Игровые упражнения:

«Пингвины». Играющие образуют круг *(встаньте вместе с ребёнком)*. У каждого в руках *(мягкая игрушка, небольшой мяч)*. Предложить детям зажать предмет между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется.

«**Не промахнись**». Поставить стул от него на расстоянии 2,5м положить ленту это ограничение. От этой ленты, ребёнок бросает маленькую подушку двумя руками снизу, стараясь попасть на стул, чтоб подушка ил другой предмет попали на стул. __