

Средняя группа возраст 4-5 лет

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (палку можно заменить скалкой), можно провести как утреннюю гимнастику

1. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад на носок, палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 9-10 раз.

2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палку вверх, руки прямые; 2 —присесть, палку вынести вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение.

Повторить 7-8 раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, палка вниз. 1–2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево. Повторить 7-8 раз.

4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге. Повторить 7-8 раз.

5. И. п. – лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 – поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 9-10 раз.

6. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.

Основные виды движений:

1.«Канатоходец». Равновесие – старое одеяло свернуть сделать из него «бревно». Ходьба по «бревну» прямо, боком приставным шагом с предметом на голове (например книжечку). Основное внимание уделяется сохранению устойчивости и правильной осанки (спину и голову держать прямо).

2. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». Подвесить предмет выше поднятых рук ребёнка. Должен с места подпрыгнуть и достать предмет, можно задание усложнить с разбега достать предмет.

3. Отбивание мяча об пол одной рукой правой (левой) 5-6 раз подряд.

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

Игровые упражнения: 1.«Пингвины». Ребёнок зажимает между колен мягкий, небольшой предмет, а затем выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу.

2.«Мячи по кругу». Желательно, чтоб играла вся семья. Встать в круг. Взять два мяча. Мячи перебрасывают по кругу друг другу, способом снизу, так, чтоб один мяч не догнал другой. Подвижная игра: «Кто быстрее соберет игрушки» берется две коробки,(корзинки) набираются небольшие игрушки в обе корзинки, равное количество, рассыпаются игрушки и по команде начинаем собирать, можно под музыку

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 ребенку, 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 бежит изображая бабочку (бегая машет руками как крылышками), воробушек (прыжки на двух ногах, руки опущены в сторону-книзу). По сигналу: «День!» - ребёнок бежит, на команду: «Ночь!» - убегает. «Совушка» ловит.

«Солнышко и дождик». Взрослый произносит текст, ребёнок бежит. 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