

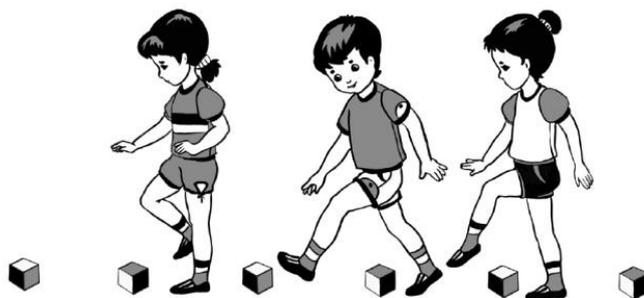
Средняя группа

Уважаемые родители, обращаю ваше внимание на технику безопасности проведения физкультурных занятий в домашних условиях. Если пространство не позволяет, исключите из занятий бег по комнате, его можно заменить бегом по кругу взявшись за руки, в медленном темпе чередуя вправо, влево (чтобы не закружилась голова). Также следите, чтобы во время выполнения упражнений у ребёнка было достаточно свободного пространства.

Занятие 1(понедельник)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.

I часть. Ходьба в колонне по одному (за родителем). Разложите препятствие(это могут быть игрушки, 8–10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.



II часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

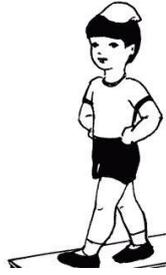
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

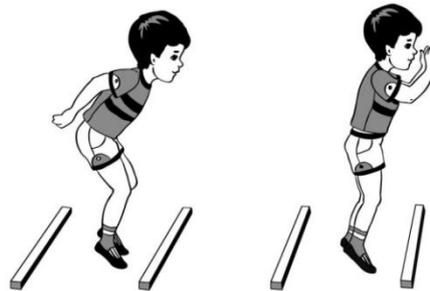
Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба с мешочком на голове (специальный мешочек для занятий можно заменить обычным полиэтиленовым мешочком или воздушным шариком наполненным крупой), руки на пояс (2–3 круга, между кругами отдых).



Главное при ходьбе — голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.

2. Прыжки на двух ногах через препятствия, поставленные на расстоянии 40 см одно от другого, (2-3 препятствия). Прыжки сначала в одну сторону потом в обратную, отдых. Повторить 2–3 раза.



Прыжки через препятствия выполняют, используя энергичный взмах рук.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

Родитель-ведущий садится посередине комнаты и закрывает глаза. По сигналу ребёнок двигается мимо родителя, он должен двигаться бесшумно. Если родитель услышит шум шагов, он говорит: «Стой», - и ребёнок останавливается. Не открывая глаз, родитель показывает, где слышит шум. Если он указал правильно, ребёнок становится ведущим; если ошибся, ребёнок возвращается на своё место и двигается снова.

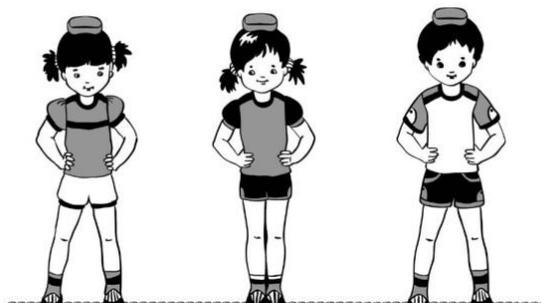
III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Занятие 2(среда)

На втором занятии задания I части и общеразвивающие упражнения повторяются.

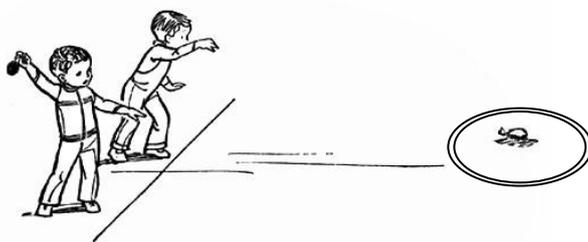
Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза);



2. Прыжки на двух ногах через препятствия, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2–3 раза.

3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). Обозначьте ребёнку на полу круг, в который ему надо попасть. Выполнять упражнение по 3-4 раза.



Занятие 3 (пятница)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу в прокатывании мяча (обруча при наличии такой возможности); повторить упражнения с мячами.

I часть. Ходьба в колонне по одному за родителем; ходьба враспынную, на сигнал (хлопок или любой другой сигнал) остановка, на повторный сигнал продолжить движение.

II часть. *Игровые упражнения.*

«Прокати и поймай». Встаньте напротив друг друга, и прокатывайте мяч (обруч) друг другу (дистанция 2–2,5 м).



«Сбей булаву (кеглю)». Установите, на расстоянии 2 м от исходной черты, 5–6 булав (игрушек или т.п). Дети бросают мешочки или прокатывают мячики, стараясь сбить булавы.



Подвижная игра «У медведя во бору».

Взрослый, изображающий медведя, сидит в уголке комнаты «спит в берлоге». Ребёнок идёт гулять по «лесу» и выполняет движения имитирующее собирание грибов и ягод в корзину. В это время произносит слова.

У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.



Как только закончили говорить стихотворение, медведь с рычанием встаёт и ловит ребёнка, который старается спрятаться в домик (это может быть диван или уголок на другом конце комнаты).

Потом взрослый и ребёнок меняются ролями.

III часть. Игра малой подвижности. «Зеркало»

Ребенок становится напротив взрослого и вместе произносят:

Ровным кругом,
Друг за другом,
Эй, ребята, не зевать!
Что нам (имя ребёнка) покажет,
Будем дружно выполнять.

Ребенок показывает разнообразные движения, взрослый повторяет их.