

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.

Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить задания в метании в горизонтальную цель и в прыжках.

1-я часть. Ходьба и бег между предметами

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

Вхождение в образ: «Вокруг себя покружились, в птичек превратились».

1. «Птица готовится к полёту»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, прямые руки «крылья» отвести назад, поднять вверх, напрячь спину, вытянуть шею «лебединая шея», медленно посмотреть вправо-влево (ноги не сгибать) вернуться в И. П.

2. «Птица машет одним крылом, другим» (смотрит на «крылья») - плавные попеременные движения руками в стороны – вниз, при этом можно подниматься на носки.

3. «Птица полетела» - лёгкий бег на носках в разных направлениях, по кругу, махать «крыльями».

4. «Клюёт зёрнышки» – присесть, «клевать» пальчиками, встать.

5. «Пьёт водичку» – И. П.: ноги на ширине плеч «ручеек». Наклониться «крылья» назад - выпрямиться.

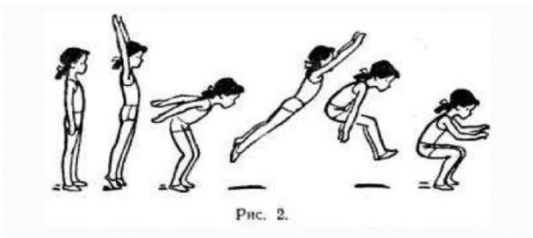
6. «Моеет крылышки в ручейке – сушит на солнышке». И. П. то же. Наклон – махи внизу прямыми руками вправо-влево, затем поднять руки, помахать ими наверху из стороны в сторону.

7. «Весело прыгает».

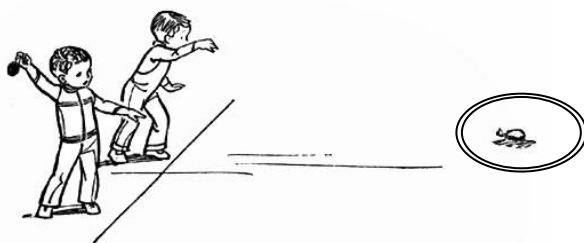
8. «Устала, зашагала, крылышками помахала».

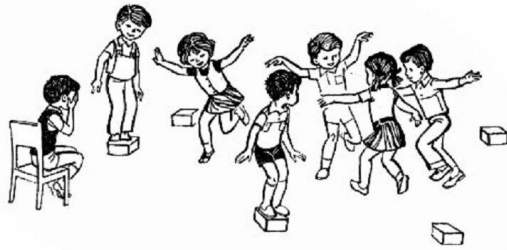
Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (5–6 раз).



2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раз).





Подвижная игра «Птички в гнёздышках»

С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу дети(ребёнок) – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и бегают по комнате. Родитель

имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит родитель, дети(ребёнок) бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

3-я часть.

Весёлая игра на внимание «Полетели птицы»

Если это птицы – дети машут «крыльями».

Полетели птицы: воробьи, синицы, голуби, грачи, и, конечно, кирпичи!

Полетели птицы: ласточки, стрижи, колючие ежи!

Полетели птицы: цапли, вороны, варёные макароны!

Полетели птицы: совы и кукушки, вкусные ватрушки!

Полетели птицы: галки, полетели в небе палки!

Полетели птицы: аисты, скворцы, все вы молодцы!