

Занятия по физической культуре для детей средней группы совместно с родителями

Неделя с 9 по 13 ноября

1 занятие

Вводная часть

Ходьба

Между предметами (перед ребенком ставятся предметы в ряд, задача ребенка бегать между предметами, не задевая их) Выполнять 1 - 2 минуты.

Общеразвивающие упражнения

По мотивам русской народной сказки «Три медведя»

Взрослый. Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом. А в том доме жили три медведя. Только их дома не было. Проснулись они рано утром, потянулись ...

Упражнение «Медведи потягиваются»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки опущены.

1 - махом поднять правую руку, левую отвести назад

2 - тоже левой

3 - 4 - тоже самое

Повторить 5 – 7 раз

Взрослый. Сделали медведи зарядку и ушли за ягодами.

Упражнение «Медвежья зарядка»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки.

1 - с силой согнуть руки в локтях

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 6 – 8 раз.

Взрослый. А Машенька, пока медведей дома не было, наелась каши, стала качаться на Мишуткином стульчике да сломала его. Ай – яй – яй!

Упражнение «Ай – яй – яй!»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки за голову

1 - наклон туловища вправо, сказать: «Ай - яй - яй!»

2 - и.п.

3 - 4 - тоже влево

Повторить 5 – 7 раз в каждую сторону.

Взрослый. Устала Маша, решила отдохнуть. Увидела в спальне три кровати. Забралась она на высокую, потом на ту, что пониже, да на самую низенькую, самую маленькую.

Упражнение «Медвежья спальня»

И. п. - стойка, ноги вместе, руки опущены.

1 – 3 – выполнить пружинистые приседания;

4 – вернуться в и. п.

Повторить 6 - 8 раз.

Взрослый. Легла Маша на Мишуткину кровать, ворочалась – ворочалась и уснула.

Упражнение «Маша засыпает»

И. п. - лёжа на спине, руки вверх.

Сгруппироваться в комок – обхватить колени руками. Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Взрослый. Вернулись медведи с прогулки. Увидели, какой беспорядок натворила Маша, рассердились.

Упражнение «Медведи сердятся!»

И. п - сед, ноги скрестно, руки на коленях

Качаться из стороны в сторону, спина прямая.

Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

Взрослый. Так рассердились медведи, что захотели её съесть, но она проснулась, выпрыгнула в окошко да бежать. И медведи её не догнали.

Упражнение «А вот и я!»

И. п. - стойка, ноги вместе, руки на пояс

1 - прыжок вправо



2 - и. п.

3 - 4 тоже влево

Повторить 3 раза по 10 – 12 прыжков

Основная часть

Равновесие - ходьба в прямом направлении, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Следить за тем, чтобы ребенок проносил ногу точно над кубиком. Выполнить 2 - 3 раза.*

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Следить за тем, чтобы при выполнении прыжков ребенок ноги держал вместе, а руки на поясе. Выполнить 2 - 3 раза.*

Игра малой подвижности «Теремок»

Участники игры стоят в кругу – это теремок. Поднимают сцепленные друг с другом руки и говорят слова:

«Вот стоит теремок

Он не низок, не высок.

Как войдет в него зверек,

Так захлопнется замок».

Во время проговаривания слов ребенок вбегает в круг и выбегает из него.

На слова «ХЛОП» участники игры опускают сцепленные руки. Задача ребенка успеть выбежать из круга.

Повторить игру 2 - 3 раза.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

2 занятие

Вводная часть

Ходьба

Между предметами (перед ребенком ставятся предметы в ряд, задача ребенка бегать между предметами, не задевая их) Выполнять 1 - 2 минуты.

Общеразвивающие упражнения

По мотивам русской народной сказки «Три медведя»

Смотри занятие выше

Основная часть

Равновесие - ходьба с мешочком на голове, руки в стороны. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. В домашних условиях мешочек можно заменить обычным носком, наполненным какой-либо крупой. Выполнить 3 - 4 раза.*

Прыжки на двух ногах через 5 - 6 линий (шнуров). *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Выполнить 3 - 4 раза.*

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками по 5 - 6 раз подряд в произвольном темпе. Выполнить 3 подхода.

Игра малой подвижности «Теремок»

Участники игры стоят в кругу – это теремок. Поднимают сцепленные друг с другом руки и говорят слова:

«Вот стоит теремок

Он не низок, не высок.

Как войдет в него зверек,

Так захлопнется замок».

Во время проговаривания слов ребенок вбегает в круг и выбегает из него.

На слова «*ХЛОП*» участники игры опускают сцепленные руки. Задача ребенка успеть выбежать из круга.

Повторить игру 2 - 3 раза.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.