

Занятия по физической культуре для детей средней группы совместно с родителями

Неделя с 16 по 20 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 «Матрешки»

Прежде чем начать комплекс упражнений, взрослый загадывает ребенку загадку.

Взрослый. Есть у меня для вас игрушка,
Не лошадка, не Петрушка —
А красавица девица, у нее сестрицы.
Каждая сестрица — для маленькой темница. *(ответ ребенка)*

Взрослый. Конечно же, это любимая всеми матрешка!

Упражнение «Красивая игрушка»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 - подняться на носки, руки поднять в стороны

2 - руки вверх

3 - руки в стороны

4 - и. п. произнести: «А - а - а - ах!»

Повторить 4 раза.

Упражнение «Матрешки пляшут».

И. п. - стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 - руки в стороны, приподнять плечи вверх

2 - и. п. - сказать: «Ох»

3 - 4 - тоже самое

Повторить 4 раза.

Упражнение «Матрешки кланяются».

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

1 - наклон вперед, отвести руки назад

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое.

Повторить 4 раза.

Упражнение «Матрешки качаются».

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

1 - наклон туловища вправо

2 - и. п.

3 - 4 - тоже влево.

Повторить 6 раз.

Упражнение «Прыжки»

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

Выполнить 8 прыжков.

Основная часть

Прыжки на двух ногах через 5 - 6 линий (шнуров). *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.*

Прокатывание мячей друг другу. *Упражнение выполняется из исходного положения - стойка на коленях. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками выдерживать направление движения. Выполнить 10 - 12 раз.*

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

Смотри занятие выше

Основная часть

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, мячи, кегли, игрушки). *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Внимание - энергичному отталкиванию от пола взмаху рук. Выполнить 2 - 3 раза.*

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. *Выполнять 2 - 3 минуты.*

Игра малой подвижности «Бросай, лови, какой скажи».

Задачи: Учить ребенка ловить мяч, не прижимая к себе, бросать точно в руки. Упражнять в подборе прилагательных к существительным.

Описание:

Ребенок стоит напротив взрослого. Взрослый бросает мяч и называет предмет. Ребенок бросает его обратно, называя, какой он. Например, мама – добрая, мяч – резиновый.

Выполнять 2 - 3 минуты.

Заключительная часть

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