

# **Занятия по физической культуре для детей средней группы совместно с родителями**

## **Неделя с 23 по 27 ноября**

### **1 занятие**

#### **Вводная часть**

#### **Ходьба**

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **Упражнение 1**

И. п. - стойка ноги врозь, руки вниз

1 - поднять прямые руки вверх через стороны

2 - и. п.

3 - 4 тоже самое

Повторить 5 - 6 раз.

##### **Упражнение 2**

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

1 - присесть, обхватить колени руками

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 5 - 6 раз.

##### **Упражнение 3**

И. п. - сед на полу, ноги врозь, руки на пояс

1 - руки в стороны

2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног

3 - 1

4 - и. п.

Повторить 4 - 5 раз.

##### **Упражнение 4**

И. п. - стойка на коленях, руки на пояс

1 - поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону

2 - и. п.

3 - 4 - тоже влево

Повторить 6 раз.

### **Упражнение 5**

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

1 - прыжок ноги врозь

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 6 раз.

### **Основная часть**

Бросок мяча об пол и ловля его двумя руками. *Основное внимание взрослый уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или левой руке. Бросать мяч об пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе. Выполнить 10 - 12 раз.*

Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и колени. *Расстояние для выполнения упражнения, родитель выбирает по своему усмотрению. Ориентиром может служить любой предмет. При ползании ребенок должен смотреть вперед. Выполнить 2 - 3 раза.*

### **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.

## **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**

Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. *Основное внимание взрослый уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или левой руке. Бросать мяч об пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе. Выполнить 10 - 12 раз.*

Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». *Расстояние для выполнения упражнения, родитель выбирает по своему усмотрению. Ориентиром может служить любой предмет. При ползании ребенок должен смотреть вперед. Выполнить 2 раза.*

Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. *Следить за тем, чтобы ребенок при прыжках ноги держал вместе. Выполнить 2 - 3 раза.*

### **Игра малой подвижности «Кораблик»**

По реке плывет кораблик, *(ладони соединить лодочкой)*

Он плывет издалека. *(выполнять волнообразные движения руками)*

На кораблике четыре очень храбрых моряка. *(показать одновременно по 4 пальца на каждой руке)*

У них ушки на макушке. *(сложить обе ладони к макушке)*

У них длинные хвосты. *(пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны)*

И страшны им только кошки,

Только кошки да коты. *(растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения)*

### **Заключительная часть**

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