

## Средняя группа (4 – 5 лет)

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ (ЗАКОННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ)!

Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основы правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культурой не только в зале, на улице, но и дома. Занятия являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

### Занятия в период самоизоляции

- Комплекс утренней гимнастики

<https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRlq4k>

- Занимаемся всей семьей:

#### **1. Выполним игровое задание:**

Подберите тематические картинки (можно игрушки) – лисичка, медведь, лошадка, зайчик. Взрослый показывает картинку, ребенок имитирует движение животного, изображенного на картинке (лисичка – на носочках, медведь – на пяточках, лошадка – высоко поднимая колени, зайчик – прыжки на двух ногах).

#### **2. Весело разомнемся с мячом:**

- И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).

- И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

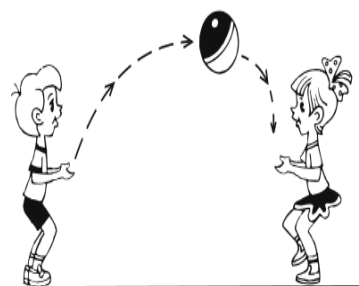
- И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

- И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).

- И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.  
Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.

### 3. *Поиграем с мячом:*

- «отбей – поймай» (тренируемся отбивать мяч несколько раз без остановки правой и левой рукой);
- «поймай, не зевай!» (перебрасывание мяча друг другу способом снизу);
- «подбрось – поймай» (подбрасывание и ловля мяча)



### 4. *Поиграем в подвижную игру:*

«Мой веселый, звонкий мяч...»

Взрослый отбивает мяч и произносит слова:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, Желтый, Голубой,

Не угнаться за тобой! (С. Маршак)

На последнем слове ловите мяч, ребенок убегает в «домик».

Вариант: после произнесенного стихотворения толкнуть мяч от себя по полу – ребенок догоняет мяч.

### 5. *Сделаем упражнение на дыхание:*



- Во что еще можно поиграть:

<https://cloud.mail.ru/public/2NyK/3XNHKawN7>

<https://cloud.mail.ru/public/3D7E/2YKKawP98>

<https://cloud.mail.ru/public/3ENs/4MMGfgYQM>

- Дыхательная гимнастика:

<https://cloud.mail.ru/public/2KtV/3VFA4dvs>

## **Занятия в период самоизоляции**

Предлагаем Вам вместе с детьми выполнить утреннюю гимнастику:

[https://vk.com/video-79934897\\_456242374](https://vk.com/video-79934897_456242374)

А также размяться и позаниматься всей семьей на занятиях по физической культуре:

### **Занятие №1**

**1. Выполним игровое задание:** обычная ходьба на месте, затем по комнате; по заданию на слово «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; бег по комнате. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

### **2. Разомнемся с косичкой (веревочкой, сложенной вчетверо скакалкой):**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

### **3. Пройдем настоящую полосу препятствий:**



#### **4. Ну и, конечно же, поиграем в подвижную игру «Кто скорее соберет?»»**

Игра-соревнование. Цель – как можно быстрее собрать предметы с пола. На пол разбрасываются различные предметы и игрушки. Собрать необходимо по определенным правилам, например, все круглые (длинные, красные и др.) предметы и игрушки – собирает ребенок, остальные – взрослый. Можно распечатать изображения фруктов и овощей, так же разложить по комнате, по сигналу «Раз, два, три – начни!» - ребенок собирает только фрукты, взрослый только овощи и наоборот.

#### **5. Сделаем дыхательную гимнастику <https://youtu.be/R1vZI3CB0I>**

#### **Занятие №2**

**1. Выполним игровое задание:** Ходьба на месте, по комнате; на сигнал «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег на месте, по комнате.

#### **2. Разомнемся с любимой игрушкой:**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, игрушка вниз. Поднять игрушку к груди; вверх, к груди, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, игрушка вниз. Игрушка вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, игрушка вниз. Игрушку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее игрушкой, опустить ногу, игрушку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, игрушку к груди. Игрушку вверх, наклон вперед, коснуться игрушкой носка правой (левой) ноги; поднять игрушку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - Прыжки на двух ногах вокруг игрушки. Небольшая пауза, повторение задания в другую сторону.

### ***3. Станем ловкими и смелыми спасателями:***

- «Пройти по мостику» - пройти по сложенному несколько раз в длину одеялу (пледу) боком приставным шагом – поможем мишке.

- Перепрыгнуть «с кочки на кочку» - преодолеть болото, спасти зайку.

- Пролезть под стулом (детским столом, натянутой веревкой т.д.) – спасем котенка из пещеры.

### ***4. Поиграем в подвижную игру «Самолеты»***

Перед началом игры определяется место «аэродрома». Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полету. По сигналу взрослого: «К полету готовься!» - дети, стоящие на аэродроме, делают движения руками - заводят мотор. «Летите!» - говорит взрослый. Дети поднимают руки в стороны и «летят» в произвольном направлении. По сигналу: «На посадку!» — «самолеты» приземляются обратно на аэродром.

В заключение занятий предлагаем сделать упражнение на релаксацию: <https://youtu.be/YdKzqq3ikcg>