



Рекомендуемый недельный комплекс утренней зарядки и игр разной подвижности с детьми средней группы (4-5 лет)

*Подготовила: инструктор
ФИЗО ВК
Тарасова Ольга Николаевна*

Дата проведения	Недельный комплекс утренней зарядки.	Игры малой подвижности	Игры средней подвижности
Понедельник	<p><u>1 упражнение</u></p> <p>Ходьба и бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между кубиками).</p> <p>Упражнения без предметов.</p> <p><u>2 упражнение и.п.</u> (исходное положение)</p> <p>- руки на пояс; плечи вверх, плечи вниз.</p>	<p>«Будь внимательным»</p> <p>Родитель предлагает ребенку выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например родитель говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т.д. Или ребенок выполняет то, что показывает родитель, а не то, что он говорит.</p>	<p>«Сбей кеглю»</p> <p>Ребенок становится за линию, в 2-3м от которой напротив поставлены кегли В руке у ребенка мяч. Ребенок прокатывает мяч по направлению к кеглям, стараясь сбить их.</p> <p>Варианты: прокатывать мяч правой, левой рукой, двумя руками. Ногой.</p>
Вторник	<p><u>3. упражнение и. п.</u> (исходное положение)</p> <p>-ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверх; резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; и. п.</p> <p><u>4 упражнение и. п.</u> (исходное положение)</p>	<p>«Холодно - горячо»</p> <p>Родитель выходит из зала, ребенок прячет предмет. После этого родитель входит и ищет предмет. А ребенок ходит за ним и говорит: - холодно , тепло , горячо, помогая найти спрятанный предмет.</p>	<p>«Подбрось – поймай»</p> <p>Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его.</p> <p>Ребенок в руках держит мяч. По сигналу родителя: «Начинай!» подбрасывает мяч вверх и ловит его. Родитель считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.</p> <p>Варианты: Можно</p>

	<p>- руки за спину; поднять правое колено, руки к колену, исходное положение.; поднять левое колено, руки к колену, исходное положение.</p>		<p>включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о пол, а затем уже поймать; ударить мячом о пол и поймать его.</p>
Среда	<p><u>5 упражнение и. п.</u> (исходное положение)</p> <p>- руки за спину; присесть, руками хлопнуть перед собой исходное положение.</p> <p><u>6 упражнение и. п.</u> (исходное положение)</p>	<p>«Съедобное-несъедобное»</p> <p>Родитель говорит задуманное им слово и бросает мяч ребенку. Если задумано что-нибудь съестное (фрукты, овощи, сладости, молоко и др.), то ребенок, должен поймать мяч («съесть»). Если слово обозначает что-нибудь несъедобное, мяч ловить нельзя.</p>	<p>«Попади мешочком в круг»</p> <p>Упражнять в метании правой и левой рукой. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 2-3 шагов от круга. Нужно попасть мешочком в круг. Варианты: Вместо мешочков бросать шишки; увеличить расстояние.</p>
Четверг	<p>- сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; выпрямить ноги; исходное положение.</p> <p><u>7упражнение и.п.</u> (исходное положение)</p> <p>- прыжки на двух ногах (высокие)</p> <p><u>8 упражнение</u></p> <p>- ходьба на носочках, на пятках.</p>	<p>«Дерево, кустик, травка»</p> <p>Ребенок ходит по кругу. Когда взрослый произносит «дерево», ребенок поднимают руки вверх, «кустик» - разводит в стороны, при слове «травка» опускает руки вниз, касаясь пола.</p>	<p>« Зайчик»</p> <p>Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Ребенок «зайчик» располагается в кружочке (обруче),на противоположной стороне будка собаки (родитель), перед ней огород с грядками (черточки или палочки) на расстоянии 20-30 см. Зайчик бежит в огород ,прыгает через грядки ,на сигнал «собака» убегает в норку ,собака ловит. Правила: перепрыгивать грядки на двух ногах.</p>
Пятница	<p>Речевка.</p> <p>-Здоровье в порядке, Спасибо зарядке.</p>	<p>«Капуста - редиска»</p> <p>Взрослый договаривается с ребенком, что при слове «капуста» нужно поднять руки вверх, а при слове «редиска» – хлопнуть в ладоши. Затем взрослый в</p>	<p>«Ручеек»</p> <p>Развивать умение ползать между предметами, пролезать под препятствиями (высота – 50см.), не задевая предметы. Развивать ориентировку в пространстве, зрительное восприятие предметов окружающей</p>

		произвольном порядке говорит эти два слова, а ребенок выполняет команды. Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например «морковка» - прыжок на месте).	действительности.
--	--	--	-------------------