

Физические упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста.
Ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках – руки за спину. Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.

Комплекс ОРУ с платочком (30×30 см) (№1).

1. И.п. – стойка ноги врозь, платочек в обеих руках у груди хватом сверху. Руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение. (5-4 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, платочек в правой руке сватом за уголок, руки на поясе. Махом руки в стороны, правую на пятку с поворотом туловища вправо. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. (3- 4 раза).
3. И. п. – стойка ноги врозь, платочек в обеих руках внизу хватом сверху. Наклониться и помахать платочком вправо и влево. Вернуться в и. п. (4-5 раз).
- 4.И.п. – стойка ноги врозь, платочек в обеих руках внизу хватом сверху. Поднять платочек вверх. Присесть – спрятаться за платочек. (4-5 раз).
5. И. п. – основная стойка, левая рука на поясе. Прыжки на двух на месте, помахивая платочком.

Ползание на локтях (предплечьях) и коленях на расстояние 3-4 метра, подлезание под гимнастическую палку высотой около 40 см (3-4 раза).

УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СПОРТИВНОЙ ОБУВИ (КЕДЫ, КРОСОВКИ ИЛИ САНДАЛИ НА РЕЗИНОВОЙ ПОДОШВЕ С ЗАКРЫТЫМ НОСОМ).

Прыжки в длину с места.

Прыжки толком двумя из положения полуприседа, стойка ноги врозь, руки отведены назад через шнуры или гимнастические палки, разложенные в один ряд (5-6 палок) (4-5 раз). Прыжки можно выполнять, используя одну палку или шнур, при этом после каждого прыжка необходимо выполнять поворот к палке. Приземляться перекатом с пяток на носки в полуприсед или в полный присед с выносом рук вперед.

Подвижная игра для всей семьи «Карусель».

Встать в круг и взяться за руки.

В со словами двигаться по кругу, взявшись за руки. Движения выполняются в соответствии с текстом. Сначала выполняется ходьба по кругу, далее бег, переход на ходьбу и остановка прыжком на две.

«Еле, еле, еле, еле,

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом. (пробежать несколько кругов)

Тише, тише не спешите.

Карусель остановите.

Раз два, раз два.

Вот и кончилась игра» (2-3 раза).

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НА СВОБОДНОМ ПРОСТРАНСТВЕ БЕЗ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ НА ПОЛУ.