

Физические упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Ходьба на носках, «змейкой», обходя предметы (например кубики), расставленные в шахматном порядке, 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 хватом 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.

1.Ходьба по ковру опираясь на ладони и стопы – колени незначительно согнуты на расстояние 3-4 метра, подлезание под гимнастическую палку высотой около 40 см на локтях и коленях (3-4 раза).

2.Из положения стойка ноги врозь согнувшись в полуприседе прокатить мяч в ворота шириной 60 -65 см. с расстояния 3- 4 метра. Мяч догнать легким бегом на носочках (6 -8 раз).

3. Подвижная игра «Метко в цель». Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в корзину с расстояния 1,5 -2 метра. Вес мяча не более 30 гр. Корзину или другую емкость можно взять в руки взрослому для улавливания мяча. (4-5 раз каждой рукой).

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