

Физические упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Комплекс оздоровительной гимнастики (№2).

1. И.п – стойка ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх через стороны – вдох, подняться на носки, потянуться руками вверх. Руки опустить через стороны, встать на всю стопу – выдох. (4-5 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклон головы назад, локти отвести назад, прогнуться в грудной клетке, лопатки соединить. Вернуться в и. п. (4-5 раз).
3. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклон вправо. Вернуться в и. п. То же влево (5-6 раз).
4. И. п. – сед ноги вместе, руки в упоре сзади. Выпрямить спину, потянуться макушкой вверх. Наклон вперед – зафиксировать положение. Вернуться в и.п. (4-5 раз).
5. И. п. – сед ноги вместе, руки в упоре сзади. Колени согнуть подтянуть к груди, стопы от пола оторвать. Сгибая незначительно руки, отклонить плечи назад, медленно выпрямляя колени. Зафиксировать прямые ноги, удерживая их на весу. Высоко стопы от пола не поднимать. Медленно опустить ноги на пол. (4 раза).
6. Прыжки на месте на двух, руки на поясе.

- 1.Прокатывание мяча большого диаметра между предметами (например кубиками) «змейкой», разложенными в один ряд. Мяч проталкивать двумя руками, не отпуская его далеко от себя (3-4 м 3 раза).
- 2.Ползание на четвереньках между предметами «змейкой» (3-4 метра 3 раза).

3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке» (2 раза).

Игру желательно провести, надев обувь с застежкой, с закрытым носом на резиновой подошве, во избежание травм стоп.

Движения выполняются в соответствии с текстом.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два,

По камешкам, по камешкам...

В яму – бух!

Сначала выполняется ходьба, далее на слова «по камушкам, по камушкам» - прыжки на двух с небольшим продвижением вперед, на слова «в ямку бух» - присесть. Далее на слова «Вылезли из ямки» ребенок поднимается, и игра повторяется.

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