

## Физкультура в средней группе

Здравствуйтесь, уважаемые ребята и родители! Предлагаю вам вместе с детьми провести зарядку и физкультуру в домашних условиях. Используйте для этого все, что есть дома: мяч, кубик, гантели, скакалка, обруч, куклы, машинки, платки, веревки, книги, газеты, блокнот, ручки и т.д. Можно использовать музыку и выполнять упражнения на коврике (покрывале). Если ребенок будет отказываться выполнять упражнения, попросите ребенка провести для вас физкультуру, и он с удовольствием будет показывать вам упражнения, а вы вместе с ним повторять и правильно показывать ему. Упражнения **выполняйте в медленном и среднем темпе. Хвалите ребенка и помогайте ему.** Проводите занятия, используя игры, например вы, пришли в тренажерный зал (вы тренер или ребенок тренер); вы пошли в поход оказались на лесной полянке; пришли в зоопарк и т.д. И если у вас есть спортивная площадка, то используйте ее для физкультуры (вис на гимнастических кольцах, подтягивание колен к груди, подъем и спуск по шведской стенке)

**Занятие 1. Продолжительность одного занятия - 20 минут.**

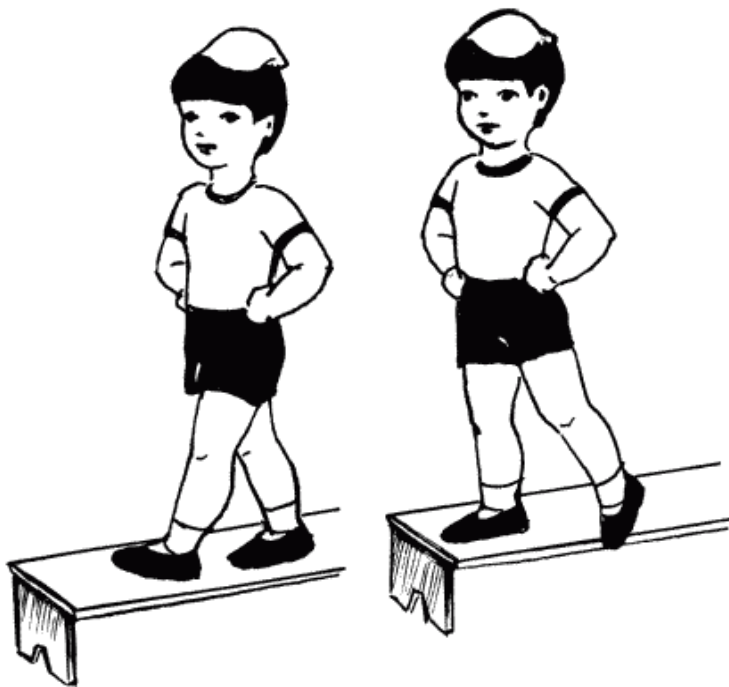
Под веселую музыку проводим разминку:



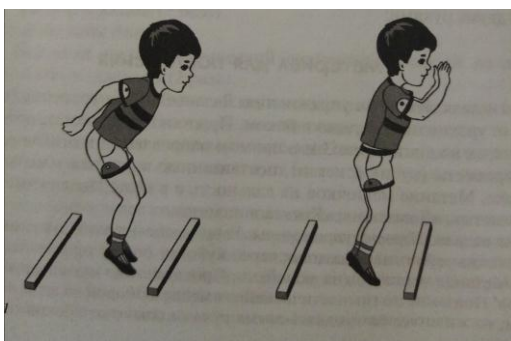
В конце разминки выполните прыжки на двух ногах "Зайчики -попрыгайки" (8-10 прыжков). Прыжки выполнять бесшумно, ноги работают как пружинка, укрепляем ноги.

## Основные виды движений

1. Равновесие - ходьба по прямой линии с предметом на голове (мешочек или книга небольшого размера, плоская мягкая игрушка, игрушечная тарелка), руки на поясе, спина прямая.



2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота препятствия - 6 см; на расстоянии 40 см один от другого; 5-6 препятствий). Препятствиями могут быть мягкие игрушки, книги не широкого формата, кубики, бруски). Обратить внимание на пружинистую работу ног, приземляться "мягко", на полусогнутые ноги. !!!



3. Игра "Угадай -ка!" Цель игры - родителям надо угадать кого изображает ребенок, затем поменяться местами, родитель изображает - ребенок угадывает.

