

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)  
ЯНВАРЬ

**Комплекс ОРУ с мячом**

(каждое упражнение выполняется 4-6 раз)

И.п. стойка ноги врозь (на ширине плеч), мяч внизу

1. мяч вперед
2. мяч вверх
3. мяч вперед
4. мяч вниз

И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках на уровне груди

1. наклон вперед, коснуться мячом пола
2. и.п.

И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках на уровне груди

1. мяч вперед
2. и.п.
3. наклон вправо
4. и.п.
- 5-8. тоже в другую сторону

И.п. стойка ноги врозь, мяч вперед

1. поворот вправо, мяч к груди
2. и.п.
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу

1. присед, мяч к груди
2. и.п.

И.п. лежа на спине, мяч в согнутых руках на уровне груди

1. поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена мячом
2. и.п.
- 3-4. тоже другой ногой

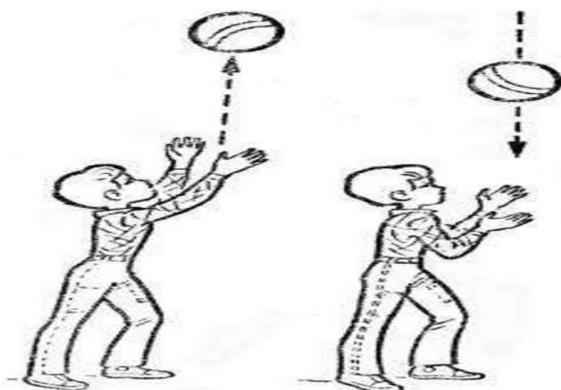
И.и. стойка ноги вместе, мяч в согнутых руках на уровне груди

1. прыжок на двух, мяч вперед
2. прыжок на двух, мяч к груди

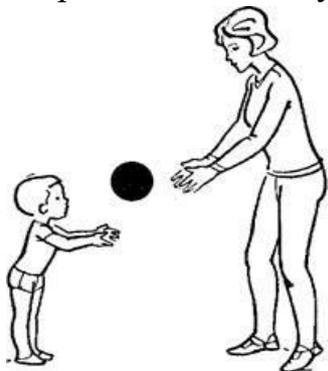
Ходьба на месте

## Основные движения

- подбрасывание мяча вверх и ловля перед собой



- бросание мяча двумя руками и ловля в парах (расстояние 1-1.5 метра);



Физкультминутка В лесу			
	Слова	Действие	
1	Весь засыпан снегом лес	повернулись вправо, правую руку отвели назад, повернулись влево, левую руку отвели назад	1
2	Здесь по снегу скачет зайка	прыгаем	2
3	Там синичек села стайка	машем руками, как крыльями	3
4	Здесь лисичка за кустом	приседаем, смотрим направо	4
5	Там в дупле бельчонка дом	встаём, поднимаем руки вверх	5

## Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»

Игроки встают парами лицом друг к другу, хлопают в ладоши и приговаривают:

Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки.

Сверкают, звенят:

«Дзинь. Дзинь...»

На сигнал: «Ветер!», дети – льдинки разбегаются в разные стороны. По сигналу: «Мороз!» - встают в пары.

Правила игры:

- хлопки выполняются на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши друг друга.
- передвигаться по комнате (площадке) можно разными способами: шагом, прыжками на двух ногах, на одной ноге, приставными шагами, подскоками с ноги на ногу и т.д.