

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

ДЕКАБРЬ

Комплекс ОРУ с малым мягким мячом «Поиграем со снежком»

(каждое упражнение выполняется 4-6 раз)

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой руке

1. руки вперед, переложить мяч в другую руку
2. руки вниз, переложить мяч в другую руку

И.п. стойка ноги врозь, согнутые в локтях руки за спиной, мяч в правой руке

1. наклон вперед, коснуться мячом пола
2. выпрямиться, за спиной переложить мяч в другую руку

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой руке

1. руки вперед, переложить мяч в другую руку
2. наклон вправо, согнутые руки за спину
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой руке

1. поворот вправо, руки в стороны
2. и.п., переложить мяч в другую руку
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. ноги вместе, мяч в правой руке

1. упор присев, руки через стороны вниз, коснуться мячом пола
2. встать, руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку
- 3-4. тоже другой рукой

И.п. о.с. (ноги вместе, руки внизу), мяч в правой руке

1. поднять согнутую в колене ногу, коснуться мячом правого колена
1. о.с., переложить мяч в другую руку
- 3-4. тоже с другой ноги

И.и. мяч на полу, о.с. справа от мяча

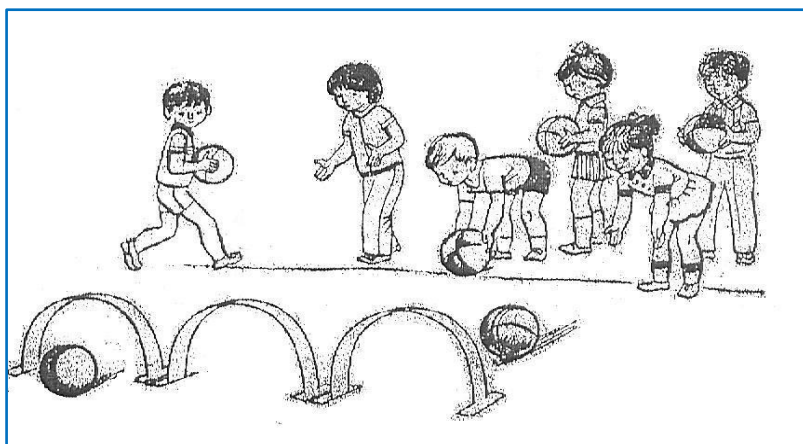
Прыжки на двух вокруг мяча в чередовании: один круг вправо, второй – влево.

Ходьба на месте, руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох

Основные движения

- катание мяча в парах (расстояние 1-1.5 метра);
- прокатывание мяча в воротики

(формировать умение отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения)



Игровое упражнение «Снежинки»

Ребенок ходит по комнате (площадке на улице) изображая снежинку. Иногда кружится («вьюга»), приседает («ветер утих»).

Физминутка «Во дворе»

Раз, два, раз, два – *(хлопки в ладоши)*

Начинается игра.

Разгребаем снег лопатой, *(имитация движений)*

Строим горку во дворе.

Белой и пушистой ватой *(руки на поясе, повороты туловища)*

Двор украшен в декабре.

Раз, два, раз, два *(ходьба на месте)*

Вот и кончилась игра.

Задание для детей и родителей

Придумайте движения на стихи И.Токмаковой



Как на горке – снег, снег,
И под горкой – снег, снег,
И на ёлке – снег, снег,
И под ёлкой – снег, снег.
А под снегом спит медведь.
Тише, тише. Не шуметь!

И. Токмакова

