

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

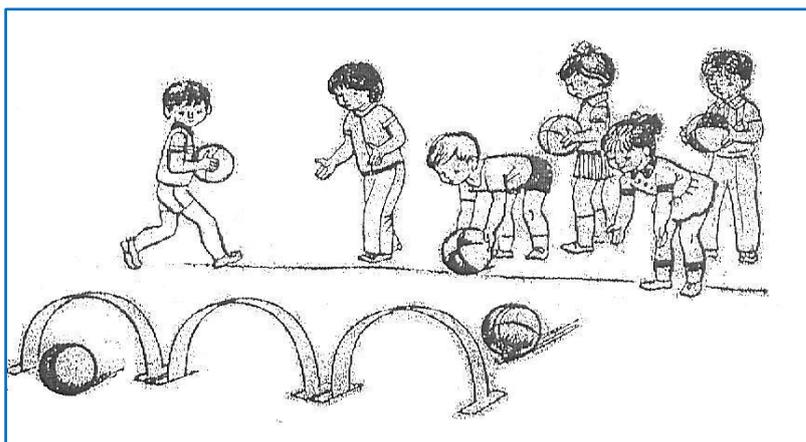
Прыжки на двух вокруг мяча в чередовании: один круг вправо, второй – влево.

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*

