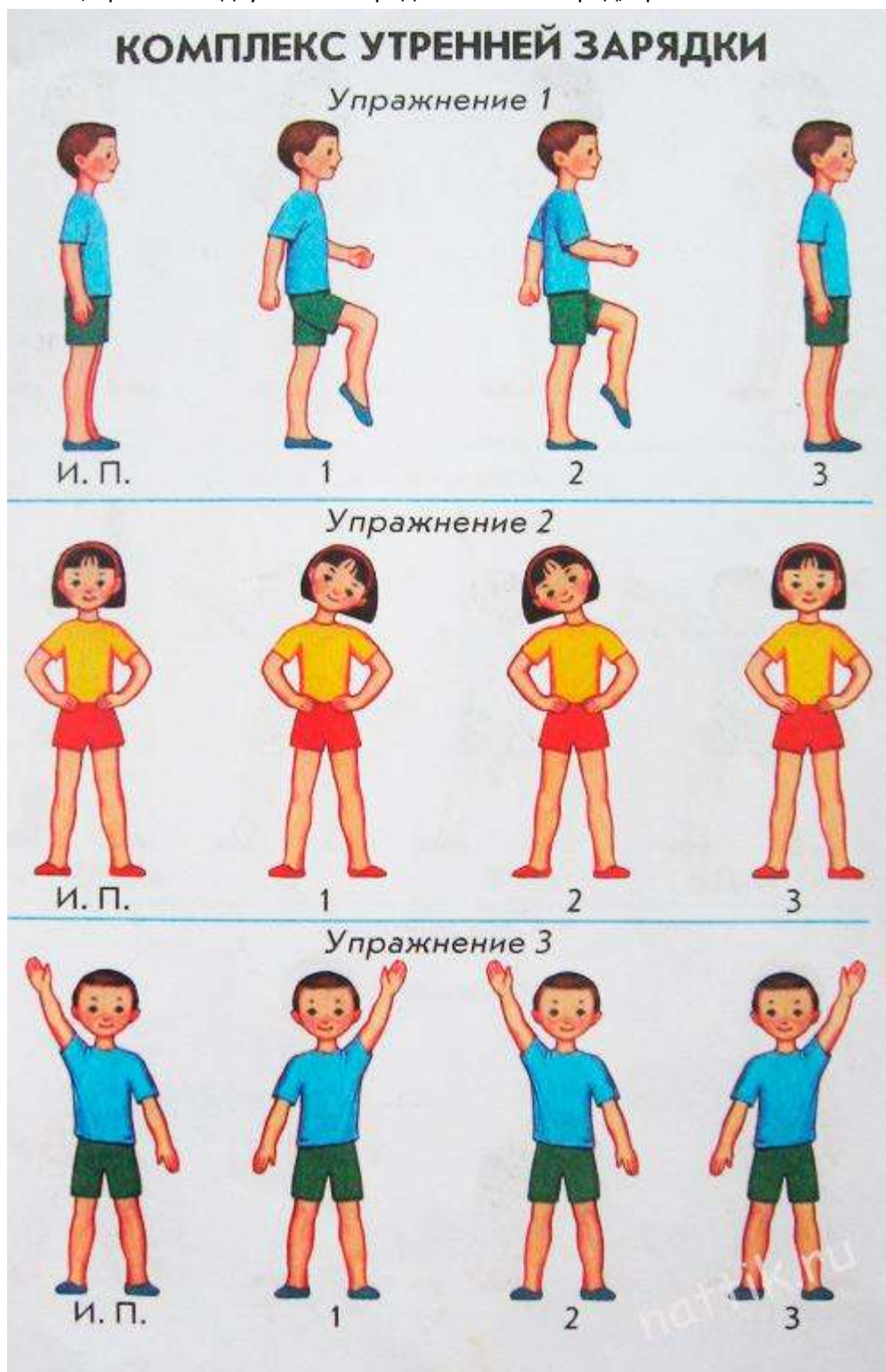


Примерный план занятий по физическому воспитанию для детей средней группы 4-5 лет на первую неделю мая.

1.Разминка: ходьба с различными движениями рук (на поясе, к плечам, за головой , за спиной);бег в медленном и быстром темпе, бег змейкой(оббегая разные предметы); бег с остановкой на сигнал; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прямой галоп.



Упражнение 4



И. П.



1



2



3

Упражнение 5



И. П.



1



2



3

Упражнение 6



И. П.



1



2



3



2.1 Выполнение упражнений в равновесии:

-Ходьба руки в стороны с мешочком на голове (мягкая игрушка).

-Ходьба боком приставным шагом с предметом на голове, руки на поясе, по разложенному канату (веревка, пояс)

-Ходьба с перешагиванием через предметы.



2.2 Выполнение упражнений в прыжках:

-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ,через предметы.

-Прыжки в высоту с разбега отталкиваясь одной ногой.





2.3 Выполнение упражнений с мячом.

- Перебрасывания малого мяча из разных положений.
- Перебрасывание мяча из правой руки в левую на месте.
- Перебрасывание мяча из правой руки в левую в движении.

3. Игры малой подвижности:

- « Найди игрушку»
- упражнения на расслабление в положении лежа на спине и животе, под спокойную музыку.



Упражнения на расслабление всего организма:



"Снежная баба". Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылеплили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле.

"Бубенчик". Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

