Средняя группа

1 часть. Ходьбе с перешагиванием через предметы попеременно правой и левой ногой. Бег на месте до 1 минуты.

Пальчиковая гимнастика «Компот»:

Будем мы варить компот, *(Левую ладошку держат «ковшиком»,указательном*
Фруктов нужно много. Вот: *пальцем правой руки «мешают».)*
Будем яблоки крошить, *(Загибают пальчики по одному,*
Грушу будем мы рубить. *начиная с большого.)*
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот. *(Опять «варят» и «мешают».)*
Угостим честной народ.

2 часть. Обще развивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Для выполнения основных видов движения вам понадобится сшить набивной мешочек, заполнить его можно крупой горох или фасоль.

Основные виды движений

1. Равновесие - ходьба по прямой приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира (любой предмет) Повторить 2-3 раза.
3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

Выучить считалку:

«Мы собрались поиграть,
Ну, кому же начинать?
Раз, два, три,
Начинаешь ты».

Уважаемые родители убедительная просьба отправлять фото или видео – отчет о выполненном занятии ежедневно на электронную почту

komissarova.s2017@yandex.ru