

Физическая культура

(Младший и средний дошкольный возраст)

Зарядка:

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwjldH_mP7oAhXMk4sKHeKdA6AQwqsBMA6BAgDEAU&url=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DOV5Wxheh6zo&usg=AOvVaw1UxML3c fhLmMfJn4QPZX3u

Общеразвивающие упражнения:

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперед, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.

5. « Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Игра «Заяц и волк»

Правила

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев.

На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе домики (чертят кружочки). В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках; «волк» — на другом конце площадки (в овраге).

Воспитатель говорит:

Зайки скачут,

Скок, скок, скок,
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают —
Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли «волк». Когда воспитатель произносит последнее слово, «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой домик.

Пойманных «зайцев» «волк» отводит в овраг.

Как только «волк» уходит, воспитатель повторяет текст стихотворения и игра возобновляется. После того как пойманы 2—3 «зайца», выбирается другой волк.

Упрощение

Можно сразу несколько волков.

Что развивает игра

Ловкость, быстроту реакции, внимательность.

Примечание

Надо следить за тем, чтобы дети не делали домики слишком близко один от другого.