

Рекомендации для детей среднего дошкольного возраста по физической культуре для занятий дома

1.

Развиваем координацию движений, ловкость.

Игровое упражнение «Перепрыгни ручейки»

Раскладываем на полу друг за другом по прямой ленточки, пояски от одежды на расстоянии 20-25 см., ставим в конце мягкую игрушку (ориентир). Ребенок должен на двух ногах перепрыгнуть все «ручейки» не останавливаясь до «ориентира». Повторить 3-4 раза.

2.

Развиваем координацию движений, глазомер.

Игровое упражнение «Прокати Колобок, не задень пенек!»

Раскладываем на полу по прямой друг за другом кубики, маленькие подушки и т. п. на расстоянии 25-30 см. Ребенок берет мяч (любого размера) и одной рукой обводит «Колобка» (мяч) между каждого «пенька», продвигаясь вперед. Повторить 2-3 раза.

3.

Развиваем согласованность движений, укрепляем мышцы рук и ног.

Игровое упражнение «Жучок просыпается»

Ребенок ложится на пол на спину, ноги согнуты в коленях и притянуты к животу, руки обнимают ноги. «Жучок» раскачивается с боку на бок, потом вперед-назад (голова наклонена к коленям). Затем «Жучок» выпрямляет и сгибает передние лапки (руки), затем одновременно начинает двигать задними лапками (ногами), сгибая и разгибая их. Движения Жучка становятся все энергичнее — он двигает всеми лапками и раскачивается из стороны в сторону. Жучок встает и машет крылышками (руками) вверх-вниз и начинает подпрыгивать на двух ногах (взлетать). Делает 4 высоких прыжка вверх и присаживается на корточки отдохнуть. Повторить 1 раз.

4.

Развиваем равновесие и внимание.

Игровое упражнение «Цапля — Лягушка»

Представим, что мы на болоте. На слово «Цапля» -ребенок встает на одну ногу, руки в стороны. Взрослый считает до 5-10, чтобы ребенок простоял на одной ноге. На слово «Лягушка» - ребенок приседает, руки на пояс (спина прямая). Взрослый считает до 5, ребенок встает. Можно повторять «Лягушка», «Цапля» в любом порядке. Играть 1-2 мин.