

*Добрый день, уважаемые родители и дети!*

### **Физическая культура в средней группе**

**Задачи:** Упражнять в умении перебрасывать мяч, ходить по веревке, прыгать на одной ноге; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по веревке.

**Необходимое оборудование:** мяч, веревка-шнур(2-3м).

*Вначале занятия предложите ребенку немного походить по комнате:*

- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки к плечам.

*Теперь вместе с ребенком выполните комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов)*

- 1. и. п.:** стоя, ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);
- 2. и. п.:** ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;
- 3. и. п.:** ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);
- 4. и. п.:** ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз).  
( *И.п.* – это исходное положение)

**А теперь предложите ребенку следующее задание:**

- Ходьба по веревке, руки в стороны (3-4 раза) - [https://youtu.be/8iE7YO\\_F5zY](https://youtu.be/8iE7YO_F5zY)
- Прыжки на одной ноге (по 6 раз на каждой ноге (повторить 2 раза)) - [https://youtu.be/mXrZC\\_Kvmb0](https://youtu.be/mXrZC_Kvmb0)
- Перебрасывание мяча с расстояния 2 м из-за головы (6 раз) - <https://youtu.be/rcHgUYRTduE>

**А сейчас поиграйте с ребенком в игру «У медведя во бору»:**

Родитель-«медведь» сидит на «пеньке», ребенок продвигается по комнате мимо медведя, имитируя сбор ягод и проговаривая слова:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит  
И на нас рычит....

Медведь издает «ры-ры» и догоняет ребенка. Если догонит - меняются ролями - (3 раза).