**Физическое развитие дошкольников с 6 апреля по 10 апреля**

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утренняя гимнастика** | |  |  | | --- | --- | | Содержание | Доз | | Ходьба:  - на носках,  - на пятках,  ОРУ  1*«Растем большими»*  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены  1-2 руки через стороны вверх-потянуться руками ввех  3-4 И.П.  *2«Ручки здороваются*  И. п.: то же, руки в стороны.1- наклон , хлопнуть в ладоши, вернуться в И.П., то же наклон в лево  *3«Наклоны вниз»*  И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать до правой ноги 2-и.п. 3- наклон вниз, достать до левой ноги, 4-и.п  4 *«Утюжок-иголочка»*  И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Натянуть носочки-«иголочка»,согнуть ноги в коленях, носки на себя -«утюжок»  *5«Приседания»*  И.п.-о.с., руки за головой.1- сесть, руки выпрямить перед собой, 2-И.п.  6Прыжки «Мячики» на месте, вокруг себя в чередовании с ходьбой  *7Упражнение на дыхание* «Мыльные пузыри»(вдох носом, выдох через рот» | 4-5 раз  По 4 раза  5раз  5 разз  5-6 раз  5-раз | |
| **Основные виды движений** | ***Упражнения с мячом:*** Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии -2 м);  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд),  Прокатывание мяча «змейкой» между предметов(кегли, кубики, игрушки, расставление на расстоянии 30 см) |
| ***Прыжки:***   Прыжки поочередно через 4-5 линий( полоски бумаги, шнуры), расстояние между которыми 60-70 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый, например кубики,) высотой 10 см. |
| **Упражнения на профилактику плоскостопия** | «Покатаем шарик»- прокатывание теннисного мячика стопой с хорошим нажимом от пятки до оснований пальцев |
| **Упражнения на профилактику сколиоза** | **«Кошка»**И.П. стоя на четвереньках. Прогибать спину в пояснице, тянуться головой вверх –кошка ласковая, выгибать спину вверх –«круглая спина», голова вниз – кошка сердитая. |
| **Подвижные игры** | **«Меткий стрелок».** Расставить в ряд кегли, кубики, игрушки. С расстояния 1,5-2 метров прокатывать мячик или шарик, стараясь сбить предметы. |