Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах

стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом,

приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по

одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала,

змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением зада-ний (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом,

прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние

10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнасти-ческой скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с

мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребрис-той доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см,

высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой

на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей,

положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким

и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных на-правлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с

изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном

темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней

скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд;

к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние

10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске,

скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под

веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание

в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по

гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо

и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в

чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с пово-ротом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой

и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий,

расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (по-очередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в

длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей

друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за

головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя

руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния

2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее

5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м),

в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в

вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по

ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее

упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно,

поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на

поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять

круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за го-лову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны

вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать

палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук;

вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. На-клоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных

положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки

на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя

и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под

приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над

полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот,

держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки,

плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса

и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на

пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд);

приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. По-очередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по

канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и

перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя

на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при

спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим

шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо

и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах.«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколес-ном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и

налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде.

Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в

воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать

произвольным способом.

Игры на воде.«Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в во-де», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Подвижные игры

С бегом.«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,

«Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-ку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый

умывается».

С ползанием и лазаньем.«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята

и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч

через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.«Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры.«У медведя во бору» и др.