

## Рекомендации инструктора по ФК для детей среднего дошкольного возраста.

### Игровая гимнастика.

<b>«Весело в лесу»</b>	
Зайцы рано утром встали, Весело в лесу играли. По дорожкам прыг-прыг-прыг! Кто к зарядке не привык? Вот лиса идет по лесу. Кто там скачет, интересно? Чтоб ответить на вопрос, Тянет лисонька свой нос. Но зайчата быстро скачут, Как же может быть иначе? Тренировки помогают И зайчата убегают. Вот голодная лиса Грустно смотрит в небеса. Тяжело вздыхает Садится, отдыхает.	Прыжки на месте  Ходьба на месте  Руки в замок, тянемся вперед  Бег на месте  Руки в замок, тянемся вверх  Вдох носом, выдох через рот Присесть на корточки

<b>«Кошкина зарядка»</b>	
Посмотрите, у окошка Разминает лапы кошка. Тянется-потянется, малюткой не останется. Спинку горбит, словно мостик, Поднимает кверху хвостик, Когти выпускает, Царапает, играет. Ушко лапкой почесала И тихонечко сказала: «Мяу»	Выполняем движения в соответствии с текстом

<b>«Мартышки»</b>	
Мы - веселые мартышки, Мы играем громко слишком. Мы в ладоши хлопаем, Мы ногами топаем, Надуваем щечки, Скачем на носочках И друг другу даже Язычки покажем. Дружно прыгнем к потолку Пальчик поднесем к виску, Оттопырим ушки, Хвостик на макушке.	Выполняем «пружинку», сгибаем руки с локтях, ладони развернуты вперед, пальцы раздвинуты. Выполняем движения в соответствии с текстом.

<p>Шире рот откроем,  Гримасы всем состроим,  Как скажу я цифру «три»-  С гримасой ты замри!  Раз, два, три!</p>	
--	--

<b>«Аэробика!»</b>	
<p>Если с детства вам по вкусу  Пирожки и вермишель,  То, конечно, для дразнилок  Вы отличная мишень.  Но ошибочное мнение,  Будто стройным стать нельзя.  В этом деле вам поможет  Аэробика, друзья!  Аэробика!  Аэробика!  Аэробика!  Аэробика!  А!  Э!  Ро!  Би!  Ка!</p>	<p>Делаем выпад правой ногой вправо,  вытягиваем правую руку в сторону.  То же повторяем влево.  Повторяем движения 4 раза</p> <p>Ставим руки на пояс, поочередно поднимаем  и опускаем плечи.  Резко отводим в сторону правую руку.  Отводим в сторону левую руку.  Скрещиваем руки перед собой.  Поочередно отводим руки в стороны.  Наклоняемся вперед, руки вперед.  Выпрямляемся, руки скрещиваем на груди.  Кладем руки за голову.  Приседаем.  Подпрыгиваем, подняв руки вверх.</p>

<b>«Мы разминку начинаем»</b>	
<p>Мы разминку начинаем,  Руки шире раздвигаем,  А потом их тянем вверх  Отдохнет спина у всех.  Начинаем приседания -  Раз, два, три, четыре, пять.  А теперь три раза нужно,  Как лягушка поскакать.  Мы разминку завершаем,  Руки шире раздвигаем,  А потом их тянем вверх,  отдохнет спина у всех.</p>	<p>Выполняем движение в соответствии с  текстом.</p>

**Подвижные игры в условиях квартиры.**

<b>Игра «Самолеты»</b>	
<p>Ребенок сидит на корточках, пальцы рук на полу, возле стоп («Самолеты на аэродроме»).</p> <p>Взрослый командует:  - «Готовимся к полету, заправляемся топливом!». Ребенок встает, кладет руку на живот и произносит «буль-буль-буль».</p>	

- «Заводим мотор!» Руки на плечи, вращательные движения со звуком «р-р-р»  
- «Расправляем крылья!» Развести прямые руки в стороны  
- «Проверяем колеса!» Потопать ногами  
- «Самолет готов?» - «ДА!» - «Полетели!»  
Ребенок перемещается по комнате с разведенными руками, имитируя полет самолета.  
По команде «Посадка» приседает.

### **Игра «Тик-так-тук»**

Взрослый подает сигнал: «Тик!» - ребенок делает наклоны вправо-влево, по сигналу: «Так!» - останавливается, а по сигналу «Тук» - подпрыгивает на месте. Сигналы повторяются 5-8 раз. Последовательность сигналов должна меняться.

### **Игра «Скажи покажи»**

Взрослый показывает любые движения, ребенок повторяет за ним (может предложить свои варианты), произнося: «Вот так!»

### **Игра «Стойкий оловянный солдатик»**

Как стоит на одной ноге стойкий оловянный солдатик? Предложите ребенку изобразить стойкого оловянного солдатика, произнося:

На одной ноге постой-ка.  
Будто ты солдатик стойкий.  
Ну, смелее подними.  
Да гляди, не упади.

Раз-два-три-четыре-пять.

А сейчас постой на левой.  
Если ты солдатик смелый.

Раз-два-три-четыре-пять.

А сейчас постой на правой.  
Если ты солдатик бравый.

Раз-два-три-четыре-пять.

Вновь на левую вставай

И со мною ты считай

Раз-два-три-четыре-пять.

### **Игра «Двигайся-замри»**

Ребенок перемещается по комнате в быстром темпе, по команде «Замри» - замирает и не двигается до команды «Двигайся!».  
Игра повторяется 5-8 раз.