

Утренняя гимнастика «Мы сильные , ловкие, быстрые»
Средняя группа

Речевое упражнение «Мы пока еще ребята»

Мы пока еще ребята,	<i>пружинка, руки на пояс</i>
Подростем – пойдем в солдаты.	
Будем Родине служить,	<i>хлопки перед собой прямыми</i>
руками	
Чтоб под мирным небом жить!	<i>снизу – вверх</i>

Инструктор по физической культуре:

Ребята, давайте будем маршировать как солдаты! Спина прямая, работаем руками!

А теперь высоко поднимаем коленки! Молодцы!

Ребята, солдаты должны бегать быстро и тихо, давайте, и мы побежим на носочках!

Шагаем тихо на носках! Чтобы нас не услышали!

А теперь опять будем маршировать.

ОРУ (с гантелями)

1. «Мы сильные»

И.п.: о.с., руки к плечам, ноги на ширине плеч

1-руки вверх, гантели в вытянутых руках» 2-и.п. Повторить 5 раз

2. «Бокс»

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам,

1-выпрямлять руки вперед по очереди. Повторить 2-3 раза по 4-6 движений

3. «Поднимаем гири»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за голову

1-наклон к правому носочку, задеть его двумя руками

2-и.п. 3-4 – тоже, к левой ноге. Повторить по 3 раза к каждой ноге

4. «Мы крепкие»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища

1-наклон вправо 2-и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону

5. «Мы ловкие»

И.п.: о.с., руки к плечам

1-правая нога и правая рука в сторону; 2-и.п.

3-4 – тоже, в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону

6. «Сильные ножки»

И.п.: о.с., руки вдоль туловища, прыжки ноги вместе- ноги врозь . 7-8

прыжков 3 раза в чер. с ходьбой

Подвижная игра «Мы отважные пилоты»

Дети читают стихотворение и выполняют упражнения по показу инструктора по физической культуре.

Мы отважные пилоты ,
Есть у нас и самолеты.
Два крыла, одна кабина
И конечно же турбина.
Вот мотор мы завели
Приготовились, летим.
Эй отважные пилоты,
На посадку самолеты .
Опускаемся легонько
И садимся потихоньку.