***Апрель. 2 неделя. Средняя группа***

**Задачи:**

* Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную;
* повторить задания в равновесии и прыжках.

**Разминка.**

Ходьба в колонне по одному. Взрослый раскладывает по одной стороне комнаты бруски 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу взрослого ребенок переходит к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как ребенок выполнит перешагивание через все бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются

**Обще развивающие упражнения.**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

**Основные виды движений.**

**1.Равновесие** - ходьба по ограниченной поверхности боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза);

**2.Прыжки на двух ногах** через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.

**3.Метание мешочков в цель** на полу правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

**Подвижная игра «Пробеги тихо».**

Взрослый закрывает глаза, ребенок тихо бегает по комнате так, чтобы взрослый не услышал. По команде «Замри!». Ребенок останавливается, а взрослый быстро поворачивается в сторону ребенка и открывает глаза.