**Средняя группа.**

Чему дети учатся?

 По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; сохранять исходное положение; четко выполнять повороты в стороны; выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе; четко соблюдать заданное направление; выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге); выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера, энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; ловить мяч, отбивать его об пол. Принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек; с разбега скользить по ледяным дорожкам; двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

 Минимальные результаты:

 Бег на 30м – 13,5 секунд

 Прыжки в длину с места – 50см.

 Бросание предмета весом 80г – 5м

 Бросание предмета весом 100г – 5,5м

 Бросание набивного мяча (1кг) – 1.3см

 Спрыгивание (прыжки в глубину) – 40см

**Рекомендуемые упражнения детей среднего возраста.**

1.Ползание на четвереньках, прокатывая коленями мяч, ползание вокруг себя по полу, на животе по скамейке, подтягиваясь руками, лазание по гимнастической лестнице, ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

2.Катание обруча вперед, катание мяча меду предметами, бросание мяча вверх и ловля двумя руками, бросание мяча друг другу, отбивание мяча об пол, метание на дальность одной рукой, бросание в цель.

3.Прыжки на двух ногах с поворотами со сменой ног с продвижение, боком через предметы, в длину с места, спрыгивание на две ноги, вспрыгивание (прыжок вверх на предмет). Прыжки через неподвижную и качающуюся скакалку.

4.Бег между предметами, с высоким подниманием колена, бег на скорость, челночный бег, бег в медленном темпе (оздоровительный бег).

5.Ходьба на носках, на пятках с заданиями (руки на поясе, за спиной, и т.д.), ходьба с предметом на голове (равновесие на полу), ходьба на скамейке, ходьба «змейкой».

6.Ходьба с различными заданиями, выпадами, приставным шагом, с закрытыми глазами по скамейке с различными заданиями, (в том числе перепрыгнуть через предмет, лежащий на скамейке), ходьба по наклонной доске. Балансирование на качающемся предмете. Кружение (в том числе с закрытыми глазами).

7.Бег легкий, стремительный с заданиями рук и ног (спиной вперед), бег со скакалкой, бег с перепрыгиванием через предметы, челночный бег наперегонки, бег в медленном темпе.

 Используемая литература:

1 Т.С. Грядкина «Физическое развитие» Издательство «Детство – Пресс» 2012г