

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, со сменой направления движения, прыжках с продвижением вперед, равновесии. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом. | ***1 часть***Ходьба и медленный бег по кругу. Бег со сменой направления.Ходьба,на сигнал «Цапля» остановить­ся, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе. Ходьба, на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях, прыжки с продвижением вперед; ходьба, на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. | 2-3 мин. |
|  | ***2 часть.*** ***Общеразвивающие упражнения с малым мячом.***1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.

1 — руки вперед, пере­ложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной;3 — руки вперед;4 — исходное положение, мяч в правой руке. | 6-7 раз |
| 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — на­клон вперед;2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямить­ся, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги. | 2-3 раза |
| 1. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево. | по 3 раза в каждую сторону |
| 1. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке.

1 — под­нять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — ис­ходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге  | 6-8 раз |
| 1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­гах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно.
 | 5-6 раз |

***Май***

***2 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть******Дыхательные упражнения.*****Упражнение***«Часы»*Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом *«Тик-так»*. Выполняем 10-12 раз. |
| ***Подвижные игры******Игра в мяч – « Я знаю»*****Правила игры:** Бросаете друг другу мяч, произнося по очереди по слову на бросок: - "Я знаю пять имен мальчиков (имен девочек, названий растений, названий городов, названий рек и т. п.) Далее перечисляются так же по очереди соответственные имена или названия. Проиграл тот, кто не сумел поймать мяч или не успел произнести нужное слово.***№2 «Канатоходец»***По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией,  в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнятьдетей в ходьбе и бегепо кругу,со сменой направления движения, прыжках с продвижением вперед, равновесии, учить правильно выполнять упражнения.Учить выполнять упражнения со скакалкой*.* | ***1 часть***Ходьба и медленный бег по кругу, со сменой направления движения по сигналу, бег «змейкой». Ходьба на носочках (руки в стороны), на пятках (руки за спину, «полочкой» спина ровная), на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки через предметы. | ***2-3 мин*** |
| ***2 часть******Общеразвивающие упражнения со скакалкой.***1. И.п. – о.с. скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках.

 1- скакалку вверх, правую ногу назад, на носок, 2- и.п., 3-4- то же,  с левой ноги. | Повторить 7 раз. |
|  | 1. И.п. – то же, скакалка, сложенная вдвое, за спиной.

1-2- наклоны в правую сторону, 3-4- то же, в левую сторону, и.п. | Повторить 8 раз. |
| 1. И.п. –  стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое перед грудью.

1- поворот направо, скакалка вертикально, 2- и.п., 3-4- то же, налево. | Повторить 7 раз. |
| 1. И.п. – сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть.

 1- 4- наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться, пауза. | Повторить 3 раза. |
| 1. И.п. -  сидя, ноги согнуты, скакалка, сложенная вдвое на полу, руки упор сзади.

1- поднять над скакалкой прямую правую ногу, 2- и.п., 3-4- то же,с левой ноги. | Повторить 6 раз. |
| 1. И.п. – о.с. скакалка сзади, держать за концы.

Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. | Повторить по 20 прыжков 2 раза. |

***Май***

***3 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть******Дыхательные упражнения.******«Петух».***И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.Опустить руки вниз – глубокий вдох, хлопки руками по бедрам, медленно выдыхая и произнося по слогам «ку-ка-ре-ку».Повторить ***4 раза.*** |
| ***Подвижные игры***1. ***« Цветные сигналы»***

Для этой игры мы вырезали из картона три кружочка диаметром 20 см и раскрасили их в зелёный, жёлтый и красный цвет (типа светофора).Ведущего игру мы выбрали такой считалкой:Раз, два, три, четыре!Жили мышки на квартире;Чай пили, чашки били,По три денежки платили!Кто не хочет платить —То ему и водить.Если ведущий поднимет зелёный кружок – дети начинают бегать туда-сюда, кричать, шуметь. Если ведущий поднимет жёлтый кружок – дети тихо передвигаются и разговаривают шёпотом. Если ведущий поднимет красный кружок – то дети замолкают,стоят на месте и даже не шевелятся. Кто не выполняет этихправил, тот и проигрывает.1. ***«Поменяться местами»***

**Цель игры:** развивать, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.***Ход игры:*** Дети становятся в круг. Ведущий предлагает поменяться местами тем детям,у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т. п. Например, взрослый говорит: *«Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед»*. Дети меняются местами и т. д. Игра проводится 3-4 минуты. |