

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Учить детей выполнять упражнения по показу взрослого. Внимательно слушать сигналы, выполнять движения в соответствии с текстом. | ***1 часть*****Игровое упражнение «Медвежата»**Гуляет по лесочку семейство медвежат.Под лапами листочки и веточки хрустят.**(гуляют, имитируя движения медвежат)**Под елочкою сели. Решили отдохнуть.**(приседают на корточки)**Закрыли мишки глазки, им хочется вздремнуть.**(имитируют сон)**Немного отдохнули и снова в дальний путь.Идут, ногами топают. По лесу только хруст.**(встают, топая, идут)**Пошло кругом веселье, медведей не унять.Под елочкой зеленой все начали плясать.**(танцуют как медведи в цирке).** | 1 мин |
|  | ***2 часть******Общеразвивающие упражнения***1. И.п. – о.с., руки за спиной.

1 – руки вперед, хлопнуть в ладони, сказать «хлоп», 2- опустить за спину. | Повторить 5 раз. |
| 1. И.п. – ноги расставлены, руки внизу.

1– повернуться в правую сторону, хлопнуть в ладони, сказать «хлоп», 2- вернуться в и.п. То же, в левую сторону. | Повторить 3 раза. |
| 1. И.п. – то же.

1– присесть, хлопнуть по полу ладонями, сказать «хлоп», 2- встать в и.п. | Повторить 5 раз. |
| 1. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны.

1– наклониться, хлопнуть ладошками по носкам, сказать «хлоп»,2- выпрямиться, принять и.п. | Повторить 5 раз. |
| 1. И.п. – ноги расставлены, ладони перед грудью.

1–4 - Подпрыгивания на 2-х ногах с хлопками над головой. | Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой. |

***Май***

***2 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть******Дыхательные упражнения.******Косим траву***Предложите малышу *«покосить траву»*: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося *«зу-зу»* машет руками влево – выдох, вправо – вдох.***Зу-зу, зу-зу,******Косим мы траву.******Зу-зу, зу-зу,******И налево взмахну.******Зу-зу, зу-зу,******Вместе быстро, очень быстро******Мы покосим всю траву.******Зу-зу, зу-зу.***Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза. |
| ***Игровые упражнения*****«Обезьянки»**Рано утром на полянке ***(хлопаем в ладоши)***Так резвятся обезьянки:Правой ножкой - топ, топ!Левой ножкой - топ, топ!Руки вверх, вверх, вверх!Кто поднимет выше всех? *(встаем на носочки и тянемся вверх)***«Песенка зайки»**По тропинке зайчик скачет,Отчего-то горько плачет. ***(попрыгать)***Что у зайки за беда,Кто обидел и когда***? (покачать головой)***"Рыжехвостая лисица Утащила рукавицы***. (развести руки в стороны)***Лапки мёрзнут у зайчишки,Помогите мне, детишки!" ***(потереть рука об руку, как бы греясь)***Мы возьмем клубок и спицы,Зайке свяжем рукавицы. ***(двигаем кулаками вверх-вниз, имитируя вязание)***Как теплее лапкам станет,Зайка плакать перестанет! ***(прыгаем)*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге. Выполнять упражнение по показу взрослого. Разучить упражненияс платочком, игровые упражнения. Учить внимательно слушать сигналы, выполнять движения в соответствии с текстом. | ***1 часть***1. Ходьба по кругу за взрослым, упражнение “руль” – 1 круг.2. Бег по кругу за взрослым – обруч в руках вытянутых вперед, хват руками сбоку, упражнение «Быстрые машинки» – 1 круг.Повторить 2 раза. | ***1 мин*** |
|  | ***2 часть******Общеразвивающие упражнения с платочком.***1. *«Передай платочек»*

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.1-поднять руки вверх, 2-передать платочек в другую руку над головой, 3-и.п | 4-5 раз. |
| 1. *«Спрятались»*

И. п.: то же, взять платочек за углы.1- присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», 2- и.п.  | 5 раз |
| 1. *«Спрячем ножки»*

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.1- наклониться вперёд, 2- накрыть платочком носки ног,3- выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», 4-наклониться, взять платочек «Вот!» и.п. | 5 раз |
| 1. *«Спрячем платочек»*

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.1-ноги вместе, сказать «Нет!»,2- ноги врозь «Вот!»  | 5-6 раз. |
| 1. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с ходьбой.
 |  |

***Май***

***3 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть******Дыхательные упражнения.******Упражнение «Дерево на ветру»***Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем,туловище при этом немного наклоняется. |
| ***Игровое упражнение******«Медвежата в чаще жили»*** Медвежата в чаще жили,Головой своей крутили - (**крутим головой во все стороны**) Вот так, вот так,Головой своей крутили. **(руки - на поясе, поворачиваем голову вправо-влево)**Медвежата мед искали,Дружно дерево качали- **(делаем вид, будто раскачиваем дерево)**Вот так, вот так,Дружно дерево качали. **(ноги - на ширине плеч, руки - вверх, наклоны туловища вправо-влево)**Вперевалочку ходили, **(ходим вразвалку)**И из речки воду пили.Вот так, вот такИ из речки воду пили. **(ходим, как медвежата, делаем наклоны вперед)**А потом они плясали, **(свободный танец)**Выше лапы поднимали!Вот так, вот так,Выше лапы поднимали!**«Птички – невелички»**Ой, летали птички,Птички-невелички.Все летали, все летали,Крыльями махали.Все летали, все летали,Крыльями махали ***(ходим по комнате, машем руками).***На дорожку сели,Зернышки поели.«Клю-клю-клю, клю-клю-клю.Как я зернышки люблю!Клю-клю-клю, клю-клю-клю.Как я зернышки люблю!" ***(приседаем и «клюём зернышки» - стучим пальчиками)*** |