

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во /время выполнения*** | |
| Упражнять  детей в  ходьбе и  беге по кругу , со  сменой  направления,  прыжках,  передаче  мяча,  учить  выполнять  упражнения  четко и  правильно.  ,четко и | ***1 часть.***  Ходьба и медленный бег по кругу, со сменой направления движения по сигналу, бег «змейкой». Ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен,;прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки через предеты. | 2-3 мин | |
| ***2 часть.***  ***Общеразвивающие упражнения.***   1. Положение рук: руки на поясе. 1- поворот туловища вправо; 2- поворот туловища влево без остановки. | 6 поворотов в каждую сторону. | |
| 1. Положение рук: руки вверху, сомкнуты в замок. 1- наклон туловища вправо; 2- наклон туловища влево без остановки. | 6 наклонов  в каждую  сторону. | |
| 1. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон туловища вниз, коснуться рукой противоположной ноги; 2- выпрямиться; 3- шаг правой ногой, наклон туловища вниз, коснуться рукой противоположной ноги; 4- выпрямиться. | 8 раз. |
| 1. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую ногу согнуть в колене, выполнить хлопок в ладоши под коленом; 2- выпрямиться; 3- шаг правой ногой, левую ногу согнуть в колене, выполнить хлопок в ладоши под коленом; 4- выпрямиться. | 6 раз каждой  ногой. | |
| 1. И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стоят вместе, руки в упоре сзади. 1- одновременно обе ноги согнутые в коленях положить на пол слева; 2- и.п.; 3- одновременно обе ноги согнутые в коленях положить на пол справа.   . | 6 раз в каждую  сторону. | |

***Апрель***

***3 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть.***  ***Дыхательная гимнастика.***  ***«Надуй шарик»***  Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: **дыхание ртом короткое**, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить *«ф-ф-ф-ф»*; взрослый предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.  *«Шар сдулся»*. Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох *«ш-ш-ш-ш»*. В конце – хлопок в ладоши. |
| ***Подвижные игры:***  ***№1 « Мяч соседу»***  **Цель** **игры**: закреплять быструю передачу мяча по кругу.  Ход игры:  Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. **Проигрывает игрок**, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.  ***№2 «Поменяться местами»***  **Цель игры:** развивать, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.  Ход игры:  Дети становятся в круг. Инструктор 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. |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во /время выполнения*** |
| Упражнять  детей в  ходьбе и  беге по кругу , со  сменой  направления,  прыжках,  учить  выполнять  упражнения  четко и  правильно.  ,четко | ***1 часть***  Ходьба и медленный бег по кругу, со сменой направления движения по сигналу, бег «змейкой». Ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен,;прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки через предеты. | 2-3 мин. |
| ***2 часть***  ***Общеразвивающие упражнения с султанчиками.***   1. И.п.- стоя, ноги вместе, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. 1- вытянуть руки вперед; 2- поднять руки вверх; 3- вытянуть руки вперед; 4- в и.п. | 8 раз. |
| 1. И.п. -стоя на коленях, султанчики в обеих руках, руки вытянуты вперед. 1- левую руку поднять вверх, одновременно правую опустить вниз; 2- поменять положение рук | 6 махов каждой рукой. |
| 1. И.п. -стоя на коленях, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. 1- повернуть туловище влево-назад, одновременно султанчиком в левой руке дотронуться до пятки левой ноги; 2- в и. п. ; 3- то же вправо; 4- в и. п. | 6 раз в каждую сторону. |
| 1. И.п. - сед на пятках, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз.   В — 1- встать на колени, поднять руки вверх, слегка прогнуться назад; 2- в и.п. | 8 раз. |
| 1. И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед, вместе, султанчики в обеих руках, руки убрать за спину. 1- наклонить туловище вперед, вытянуть руки вперед стараясь дотянуться султанчиками до носков ног; 2- в и.п. | 8 раз. |
|  |  |

***Апрель***

***4 занятие***



|  |
| --- |
| ***Дыхательная гимнастика***  ***«Ножницы»***  ***Цель: формирование дыхательного аппарата.***  И.п. :Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.  С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.  С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения  можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук. |
| ***Подвижные игры:***  ***№1"Быстро возьми" Цель:***Развивать умение выполнять движения по сигналу. ***Ход:***Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов  (кубики, мячи, кегли); предметов на 2-3 меньше, чем игроков.  Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!».  Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой.  Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.  ***№2 ««Совушка»***  ***Задачи***: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную  имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.  ***Ход игры***: все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки.  По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки.  На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех,  кто шевелится и забирает в гнездо. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети –  птички летают по площадке. |