

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во /время выполнения*** |
| Упражнятьдетей входьбе ибеге по кругу , сосменой направления, прыжках, передаче мяча,учить выполнятьупражнения 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*** |
| Упражнятьдетей входьбе ибеге по кругу , сосменой направления, прыжках,учить выполнятьупражнения 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. |