

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во /время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге, ходьбе на носочках, на пятках. Приучать слушать пение, выполнять движения в соответствии с словами песни. | **1 часть**  Ходьба и бег за взрослым , ходьба на пятках, руки за спиной; ходьба на носках, руки в стороны; медленный бег; ходьба, свободное построение. | 1 мин |
| **2 часть.**  **Общеразвивающие упражнения.**  **1. *«Улыбнись»*** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1- поворот вправо, улыбнуться; 2- и. п. ;  3- поворот влево, улыбнуться;4- и. п.  **2. *«Играем с солнечными лучиками»*** И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе.  1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям; 2- и. п.  **3. *«Радуемся солнышку»*** И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой.  ***4. «Поймай ножки»*** И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вперед, коснуться руками кончиков ног; 2- и. п. | 4 раза  3-4 раза  2 раза  2-3 раза |
| ***3 часть.***  ***Упражнение на дыхание***: *«Дровосек»* И п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.  1- вдох, поднять руки вверх;  2- выдох, опустить руки.  -Спокойная ходьба. | 1 мин |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Апрель***

***3 занятие***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Подвижные игры:***  ***№1 «Заинька»*.**  **Задачи:** Приучать **детей слушать пение**, понимать содержание и выполнять движения в соответствии с текстом песни. Вызывать подражание взрослому.  **Содержание игры.** Взрослый становится вместе с детьми в круг,поет песенку и показывает движения:   |  |  | | --- | --- | | «Заинька, топни ножкой, Вот так, топни ножкой,-  Серенький, топни ножкой! Вот так, тони ножкой!» | (Дети, стоя по кругу, топают ножками, руки при этом держат на поясе.) | | «Заинька, бей в ладоши, Вот так, бей в ладоши,-  Серенький, бей в ладоши! Вот так, бей в ладоши!» | (Дети хлопают в ладоши.) | | «Заинька, повернись, Вот так, повернись,-  Серенький, повернись! Вот так, повернись!» | (Дети поворачиваются 1—2 раза, руки держат на поясе.) | | *«Заинька, попляши, Вот так, попляши!»-*  Серенький, попляши! Вот так, попляши, | (Дети подпрыгивают на двух ногах, кто как может.) | | «Заинька, поклонись, Вот так, поклонись,-  Серенький, поклонись! Вот так, поклонись!» | (Дети кланяются, разводя руки в стороны.) |   **№2 «Карусели»**  ***Задачи:***учить согласовывать движения друг с другом и ритмом текста; развивать внимание.  ***Описание игры:***«Сейчас мы будем кататься на карусели, - говорит взрослым. - Повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, дети вместе с взрослым движутся по кругу и произносят следующие слова:  Еле-еле-еле-еле  Завертелись карусели.  А потом, потом, потом  Все бегом, бегом, бегом!  Побежали, побежали, побежали!  Тише, тише, не спешите,  Карусель остановите.  Раз-два, раз-два…(пауза),  Вот и кончена игра.  Под эти слова карусель сначала медленно движется в одну сторону, потом темп речи и движений ускоряются, На слова «побежали» карусель меняет направление движения и кружится быстрее. Потом темп движений постепенно замедляется, и на слова «Вот и кончена игра» все останавливаются. |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во /время выполнения** |
| Упражнять детей в беге и ходьбе между кубиков, ходьбе на носочках. | ***1 часть***  Ходьба и бег за взрослым вокруг и между кубиков. Ходьба на носочках, руки в стороны. | 1 мин |
|  | ***2 часть***  ***Общеразвивающие упражнения с кубиками.***  **1. И. п.** – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.  **2. И. п.** – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положитькубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.  **3. И. п**. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.  **4. И. п.** – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой. | 2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза |
|  | **Заключительная часть:**  - Ходьба.  -Упражнение на дыхание: «Подуем втрубочку» И. п.: стоя, ноги слегкарасставлены, руки сложить трубочкой.  1- вдох;2- выдох в трубочку. | 1 мин. |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Апрель***

***4 занятие***



1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Подвижные игры:**  **№1**  **«Дождик».**  **Содержание игры**: Дети сидят на стульчиках (это домики детей, положив ладошки под щечку.  **Взрослый говорит:**  «Дождик, дождик, Солнышко, солнышко,  Хватит тебе, дождик, лить, Посвети немножко,  Сидят дома деточки, Выйдут детки погулять,  Словно птички в клеточке. Станут бегать и играть».  Дети встают и бегают по комнате, хлопают в ладошки, топают ножками, прыгают  или делают *«пружинку»*, подражая взрослому и проявляя свою самостоятельность. Под слова  взрослого *«Опять пошел дождь»* ребята бегут в домики.  **№2**  ***«Комарики и лягушка»*.**  Задачи. Учить выполнять действия по слову взрослого.  Поощрять самостоятельность, инициативу детей.  Вызывать чувство радости от совместных действий.  **Материал:** Шапочки или нагрудные эмблемы с  изображением комариков и лягушки, стулья (по количеству детей, на которых лежат платочки.  **Содержание игры:** Дети-комарики летают по  Комнате ,произнося: *«з-з-з»*, присаживаются, опуская руки-крылья,после слов взрослого:  «Сел комарик на кусточек,  Свесил ножки под листочек,  На еловый на пенечек,  Спрятался!»  Комарики садятся на стулья и прячутся за платочками.  Выходит водящий в шапочке или с эмблемой лягушки и говорит:  *«Где же комарики?*  *Я их сейчас найду!*  *Ква-ква-ква!»*  Ищет, но не находит. Игра повто-ряется.Затем водящий-лягушка находит комариков со словами: *«Вот они!»* Но комарики разлетаются, лягушка пытается их поймать. | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |