

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| За**дачи** | **Содержание** | **Кол-во/время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, со сменой направления движения, развивать координацию движений и глазомер, метании мяча в цель , прыжках на правой и левой ноге попеременно с продвижение вперед. | ***1 часть.***Ходьба и бег по кругу, бег со сменой направления движения по сигналу взрослого, ходьба «змейкой», ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен. | 2-3 мин.2-3 раза5-6 раз5 раз4-5 разВыполняются под счет в 1—8, затем пауза и снова прыжки. |
| ***2 часть.******Общеразвивающие упражнения.*****1. И. п**.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой.**2. И. п**.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой**3. И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть. Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево**4. И. п**.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге**5. И. п.:** основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. |
|  |  |  |

***Апрель***

***3 занятие***



|  |
| --- |
| **Основные виды движений:** **1.** **Метание** мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5-3 м . **2. Прыжки** на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. **3. Отбивание** мяча о пол. |
| **Подвижные игры:****№1****« Кегли»:** кубики расставляем на ковре, как кегли и сбиваем их теннисным или любым другим мячиком.**№2****«Я иду, иду»:**Дети выстраиваются за ведущим цепочкой. Он идет и произносит следующие слова: "Я иду, иду, иду, за собой детей веду (произвольное число раз), а как только повернусь, сразу всех переловлю" Услышав слово "переловлю", дети бегут в заранее оговоренное безопасное место, а ведущий их ловит (для малышей лучше делать вид, давая им убежать).  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во /время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге, с ускорением и замедлением темпа, подлезание под шнур, натянутый между предметами**;** прыжках на правой, затем на левой ноге до предмета и обратно,учить держать равновесие.  | ***1 часть.***Ходьба и бег, по сигналу взрослого с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба на носочках,на пятках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1-2 мин |
| ***2 часть.******Общеразвивающие упражнения с мячом.*****1. И. п.:** присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.**2. И. п.:** ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; З — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать.**3. И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение.**4. И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; З — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.**5. И. п.:** сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, рукив упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение . | 6-7 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз6-7 раз |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***Апрель***

 ***4 занятие***



|  |
| --- |
| ***Основные виды движений:*** **1. Лазанье** — подлезание под шнур, натянутый междупредметами. **2. Прыжки** на правой, затем на левой ноге до предмета и обратно. **3. Равновесие** |
| **Подвижные игры:****№1****«Паук и мухи»** *Учит детей бегать в разных направлениях, не сталкиваясь, и замирать по сигналу. Развивает* *координацию и внимание.*В одном углу комнаты обозначается паутина, в которой сидит "паук". Остальные дети изображают мух: бегают, кружатся по всему помещению, жужжат. По сигналу ведущего: "Паук!" мухи замирают на том месте, где их застал сигнал. Паук выходит из паутины и внимательно смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился – отводит в свою паутину.**№2****«Зеркало»***Спокойная игра. Развивает внимание. Подходит для дома и улицы.*Выбираются два игрока (например, при помощи считалочки), один  - тень другого. "Тень" должна повторять действия другого игрока, по возможности синхронно. Если в течении минуты игрок не сделает ни одной ошибки – он становится основным игроком и выбирает себе тень из числа других игроков. |