|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во /время выполнения*** |
| Упражнять детей в беге и ходьбе, ходьбе на носочка, пятках, беге со сменой направления по сигналу взрослого. Упражнять в прыжкахс продвижениемвперед | ***1 часть***Ходьба и бег в медленном темпе, ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, бег со сменой направления, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1 мин |
| ***2 часть******Общеразвивающие упражнения***1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
 | 2-3 раза |
| 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.
 | 4-5 раз |
| 1. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 | 2-3 раза |
| 1. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
 | 5-6 раз |
| 1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).
 | 2 раза |
| ***3 часть******Дыхательная гимнастика******«Петух»***И.п.- встать прямо,ноги врозь,руки опустить

|  |  |
| --- | --- |
| Крыльями взмахнул петух | 1. Поднять руки в стороны (вдох)
 |
| Всех он разбудил нас вдруг | 1. Хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку»- выдох
 |

 | 3 раза |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Апрель****3 занятие** |
|

|  |
| --- |
|  ***Подвижные игры:******№1 Игра «Пузырь».***Дети и взрослый берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносит:Раздувайся, пузырь,Раздувайся, большой,Оставайся такой,Да не лопайся.Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, покавзрослый не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул.Игра повторяется.**№2 «Совушка»**Цель: учиться **неподвижно** стоять некоторое время, внимательно слушать.Ход игры: играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова».Взрослый говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и других насекомых.Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал.  |

 |



**Апрель**

**4 занятие**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во /время выполнения** |
| Упражнять детей в беге и ходьбе, ходьбе на носочка, пятках, между предметов, прыжках с продвижением вперед. | **1 часть**Ходьба и бег в медленном темпе, ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба «змейкой» между предметов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1 мин |
| ***2 часть.******Общеразвивающие упражнения с мячом.*** 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
 | 3-4 раза |
| 1. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 | 5-6 раз |
| 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 | 5-6 |
| 1. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками.
 | 2-3 раза |
| 1. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.
 | 2 раза |
|  | ***3 часть******Дыхательная гимнастика******«Вырасти большой»*** И.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз.

|  |  |
| --- | --- |
| - Вырасти хочу скорей  | 1- поднять руки, потянуться, подняться на носочки (вдох) |
| - Добро делать для людей. | 2- опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «Ух-х-х» |

 | 3 раза |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



|  |
| --- |
| ***Подвижные игры:******№1******«Зайцы и медведи»***Цель: развивать ловкость, умение перевоплощаться.Ход игры: взрослый- *«медведь»* сидит на корточках и дремлет. Дети- *«зайцы»*прыгают вокруг и дразнят его:Мишка бурый, мишка бурый,Отчего такой ты хмурый?*«Медведь»* встает,отвечает:Я медком не угостилсяВот на всех и рассердился.1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!После этого *«медведь»* ловит *«зайцев»*.***№2******«Перепрыгнем через ручеек»***Цель: упражнять в прыжках в длину с места.Ход игры: на площадке рисуется ручеек, с одного конца узкий, а дальше все шире и шире *(от 10 до 40 см.)* **Детям** предлагается перепрыгнуть через ручеек вначале там, где узкий, а затем там, где шире, и, наконец, где самый широкий.  |