|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | ***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 прыжках  с продвижением  вперед | ***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, пока  взрослый 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 угостился  Вот 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. |