

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во /время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу со сменой направления,  ходьберазными способами, с высоким подниманием колена. Следить за правильностью выполнения упражнений. | ***1 часть.***Ходьба и бег по кругу, бег со сменой направления движения по сигналу взрослого, ходьба «змейкой», ходьба на носочка, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен. | 2-3 мин. |
| **2 часть*****Общеразвивающие упражнения***1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками.Подняться, вернуться в исходное положение .
 | 5-6 раз |
| 1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах *(ноги вместе — ноги врозь)*. Выполняется на счет 1—4. | повторить 2 раза |
| 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение. | 5 раз |
| 1. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево, отвести правую *(левую)* руку в сторону,

коснуться пятки левой *(правой)* ноги; вернуться в исходное положение. | по 3 раза в каждую сторону. |
| 1. И. п. — лежа на животе, руки прямые.

Прогнуться, руки вперед, прогнуться,руки и ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение | 4—5 раз |

***Апрель***

***3 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть******Дыхательная гимнастика.******«Ветер»***И. п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.2. Задержать дыхание на 3-4 с.3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.Повторить 3-4 раза. |
| ***Подвижные игры:******№1*****«ЛОХМАТЫЙ ПЕС»:** один из участников изображает *«пса»*. Остальные участники тихонько подходят к нему, шепотом проговаривая слова:Вот лежит лохматый пес,В лапы свой уткнувши нос.Тихо, смирно он лежит,Не то дремлет, не то спит.Подойдем к нему, разбудимИ посмотрим, что-то будет.Пес вскакивает, начинает лаять - дети разбегаются. Пес пытается их догнать. Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять ложиться на коврик. Игра повторяется с новым водящим.***№2*** **Бег с “яйцом”.** Шарик от пинг-понга кладем на чайную ложку и бегаем по всей квартире, стараясь удержать шарик на ложке. |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во /время выполнения** |
| Упражнять детей в беге и ходьбе разными способами, с выполнением заданий, со сменой направления, между предметами. Учить павильно выполнять упражнения. | ***1 часть***Ходьба и медленный бег по кругу, между предметами, между предметами, ходьба на носочках, на пятках, с выполнением заданий взрослого (руки вверх, в стороны, вперед, вниз). | 2-3 мин. |
|  | **2 часть****Общеразвивающие упражнения с флажком.**1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение  | 5—6 раз |
| 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот в право (влево, флажки в стороны,вернуться в исходное положение  | 5-6 раз |
| 3. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у груди.вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение  | 5—6 раз |
| 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать,вернуться в исходное положение. | 5—6 раз |
|  5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног.Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой  | на счет 1—8, повторить 3 раза. |

***Апрель***

 ***4 занятие***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***3 часть******Дыхательная гимнастика***«Насос».1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистомнаклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, какпри накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов ивдохов).3. Выдох произвольный. | Повторить 3-6 раз. |
| ***Подвижные игры:******№1 «СОВУШКА»******Цель:*** Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях с вы-полнением движений, развивать равновесие.***Описание:*** Все играюшие — птички, один —сова, которая находится в сторонеплощадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. Насигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, вы-сматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд сновадается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегаю по площадке.***№2*** ***«Карлики и великаны»****Игра на внимательность, быстроту реакции.*Игроки становятся в круг. Ведущий объясняет, что если он скажет КАРЛИКИ, все должны сесть на корточки, а если скажет ВЕЛИКАНЫ, все должны встать. Кто ошибется, выходит из игры. Ведущий может намеренно подавать неправильные команды, например: КАР... ТОШКА, ВЕ...РЕВКА, КАР...МАНЫ, BE...ДЕРКО. Победителем становится самый внимательный игрок, то есть тот, кто останется в игре последним. |