

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во /время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу со сменой направления,  ходьбе  разными 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, разбудим  И 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 пружинистом  наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как  при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и  вдохов).  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 стороне  площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На  сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, вы-  сматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова  дается 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. | | |