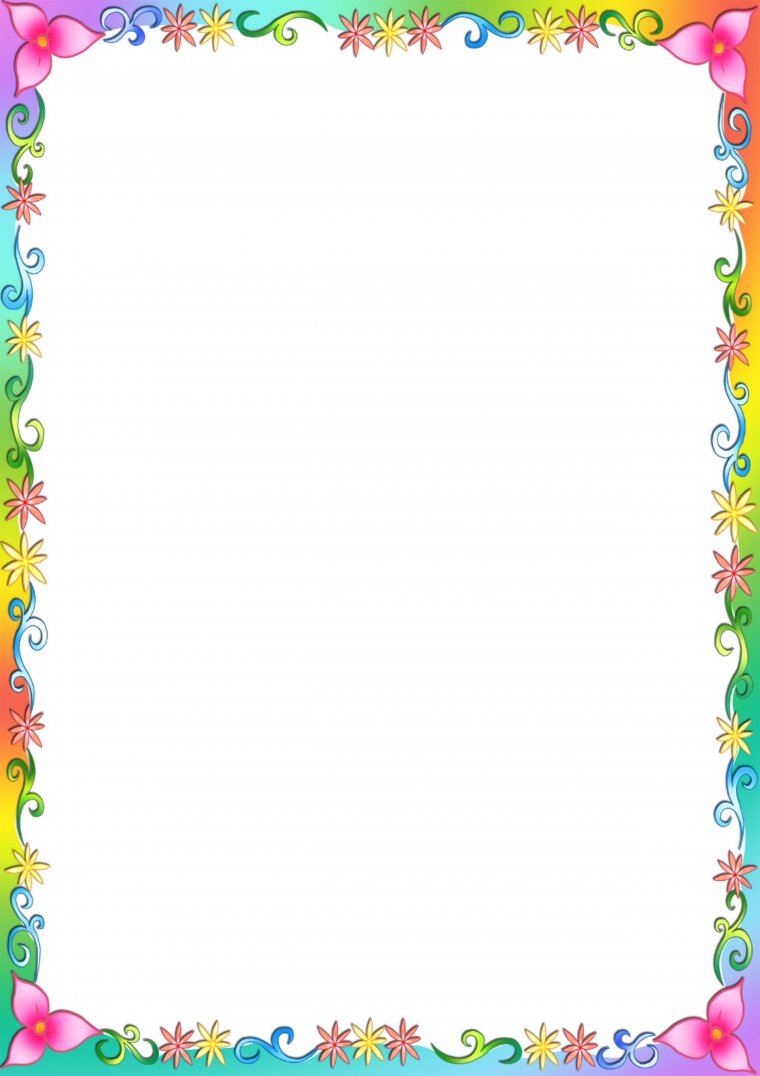


***Май***

***4 занятие***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во /время выполнения** |
| Упражнять детей в беге и ходьбе, ходьбе на носочка, пятках, между предметов.Упражнять в прыжках с продвижением вперед. Учить выполнять упражнения с мячом. | **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 раза |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



***3 часть***

***Дыхательная гимнастика***

**Упражнение *«Едет-едет паровоз»***

Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая *«Чух-чух-чух»*. Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить *«ту-тууу»*. Выполняем 20-30 сек.

***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!

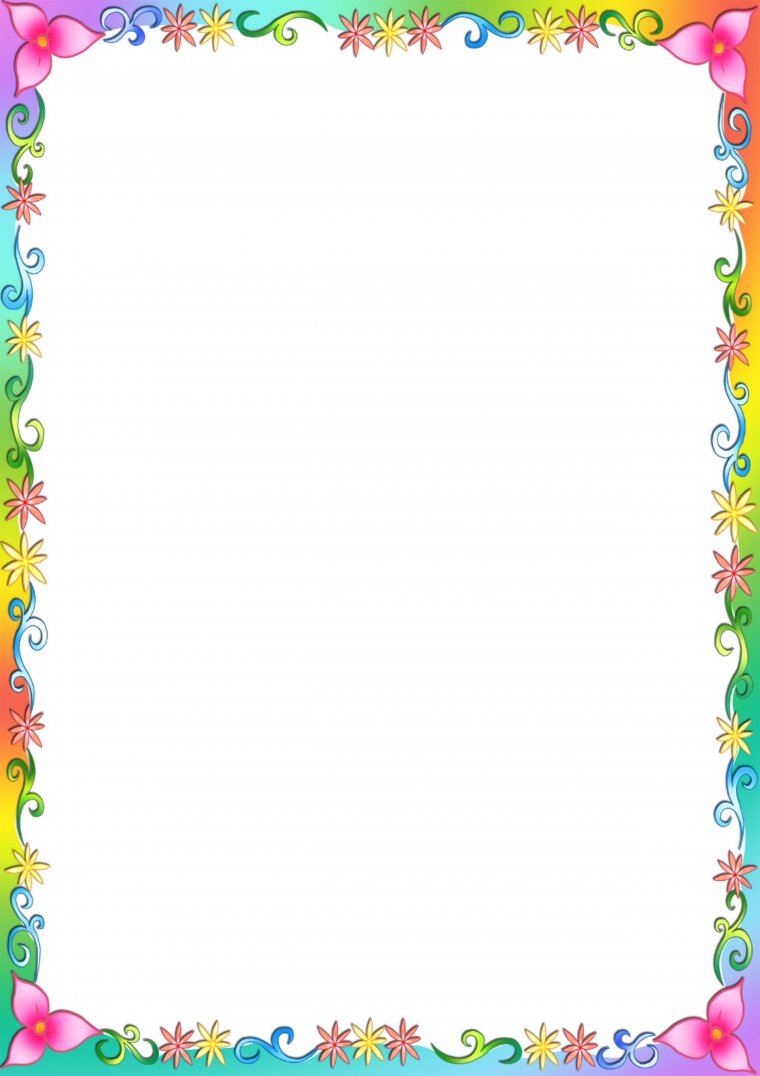
После этого *«медведь»* ловит *«зайцев»*.

***№2***

***«Перепрыгнем через ручеек»***

Цель: упражнять в прыжках в длину с места.

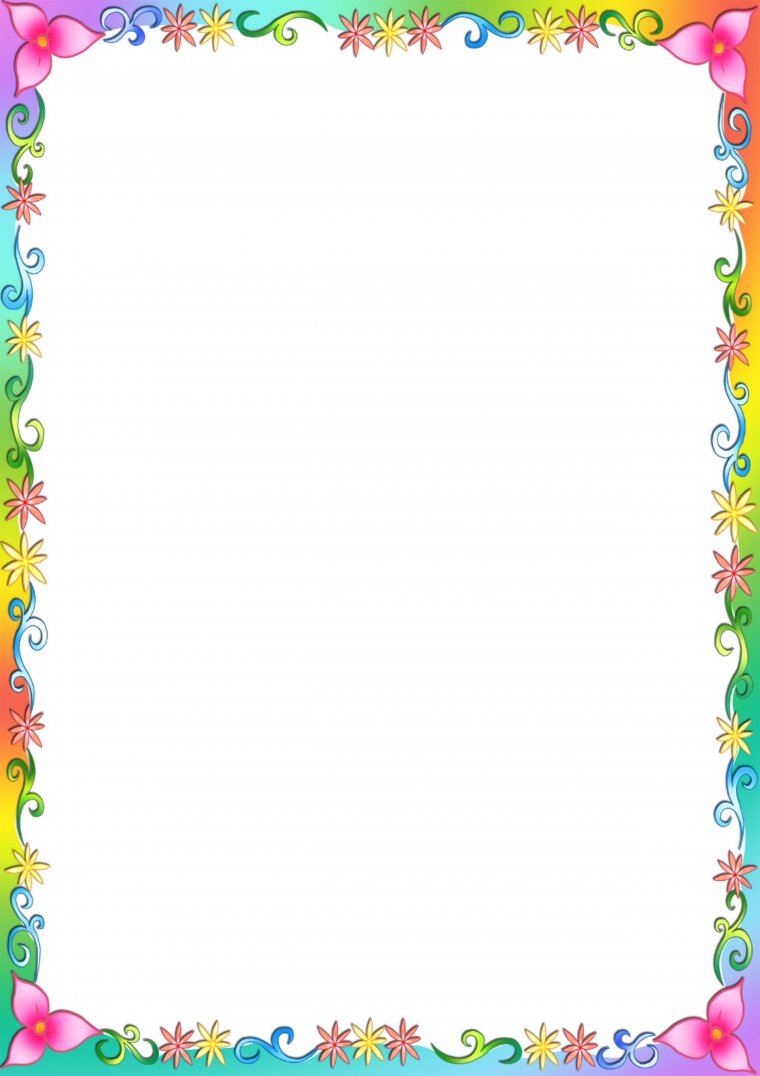
Ход игры: на площадке рисуется ручеек, с одного конца узкий, а дальше все шире и шире *(от 10 до 40 см.)* **Детям** предлагается перепрыгнуть через ручеек вначале там, где узкий, а затем там, где шире, и, наконец, где самый широкий.



***Май***

***5 занятие***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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***  **Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»**  ***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.  ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный  выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.  ***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. |