

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 |

***Май***

***4 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******“Море волнуется раз”.*** Выбирается ведущий игры. Он говорит “Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Морская фигура замри”. В этот момент все участники должны замереть в той позе, в которой находились. Цель ведущего заметить, когда кто-то из участников пошевелится. В этом случае они меняются местами. Игра развивает выносливость, внимание, реакцию, координацию, вестибулярный аппарат.***№3*****Бег с “яйцом”.** Шарик от пинг-понга кладем на чайную ложку и бегаем по всей квартире, стараясь удержать шарик на ложке. |



***Май***

***5 занятие***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во /время выполнения** |
| Упражнять детей в беге и ходьбе разными способами, с выполнением заданий, со сменой направления, между предметами. Учить правильно выполнять упражнения с флажками. | ***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. |



|  |
| --- |
| ***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 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 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******“Хвостики”.***В эту игру можно играть вдвоем, но веселее, если малышей больше. Каждому участнику сзади прикрепляется небольшая веревка (хвост). Цель игроков выдернуть “хвостик” другого игрока, при этом сохранив свой. Игра развивает внимательность, координацию, реакцию, скорость, гибкость, выносливость***.*** |