

**Май**

**4 занятие**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| За**дачи** | **Содержание** | **Кол-во/время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманиемколен, со сменой направления движения, развиватькоординацию движений и глазомер, метании мяча в цель , прыжках на правой и левой ноге попеременно с продвижение вперед. | ***1 часть.***Ходьба и бег по кругу, бег со сменой направления движения по сигналу взрослого, ходьба «змейкой», ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен. | 2-3 мин. |
| ***2 часть.******Общеразвивающие упражнения.*****1. И. п**.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой. | 2-3 раза |
|  | **2. И. п**.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой | 5-6 раз |
| **3. И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть. Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево | 5 раз |
| **4. И. п**.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге | 4-5 раз |
| **5. И. п.:** основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. | Выполняются под счет в 1—8, затем пауза и снова прыжки. |



***3 часть***

***Дыхательные упражнения.***

***Упражнение «Бегемотики»***

Исходное положение. Лежа на спине закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем через нос, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается (выдох).

***Подвижные игры:***

***№1***

**« Кегли»:** кубики расставляем на ковре, как кегли и сбиваем их теннисным

 или любым другим мячиком.

***№2***

**«Я иду, иду»:**Дети выстраиваются за ведущим цепочкой. Он идет и произносит следующие слова:

 "Я иду, иду, иду, за собой детей веду (произвольное число раз), а как только повернусь, сразу всех переловлю" Услышав слово "переловлю", дети бегут в заранее оговоренное безопасное место, а ведущий их ловит.

***№3 “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.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во /время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге, с ускорением и замедлением темпа, прыжках на правой, затем на левой ноге до предмета и обратно,учить держать равновесие. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом.  | ***1 часть.***Ходьба и бег, по сигналу взрослого с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба на носочках,на пятках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1-2 мин |
| ***2 часть.******Общеразвивающие упражнения с мячом.*****1. И. п.:** присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.**2. И. п.:** ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; З — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать.**3. И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение.**4. И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; З — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.**5. И. п.:** сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, рукив упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение . | 6-7 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз 6-7 раз |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Поместите здесь ваш текст



***3 часть***

***Дыхательные упражнения.***

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

***Подвижные игры:***

***№1***

***«Паук и мухи»***

Учит детей бегать в разных направлениях, не сталкиваясь, и замирать по сигналу. Развивает координацию и внимание.
В одном углу комнаты обозначается паутина, в которой сидит "паук".

Остальные дети изображают мух: бегают, кружатся по всему помещению, жужжат.

По сигналу ведущего: "Паук!" мухи замирают на том месте, где их застал сигнал.

Паук выходит из паутины и внимательно смотрит, кто шевелится.

 Того, кто пошевелился – отводит в свою паутину.

**№2**

***«Зеркало»***

*Спокойная игра. Развивает внимание. Подходит для дома и улицы.*
Выбираются два игрока (например, при помощи считалочки), один  - тень другого.

 "Тень" должна повторять действия другого игрока, по возможности синхронно.

 Если в течении минуты игрок не сделает ни одной ошибки – он становится

основным игроком и выбирает себе тень из числа других игроков.