

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание***  | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и медленном беге, ходьбе на носочках, на пятках, учить, правильно выполнять упражнения, прыжки на месте. | ***1 часть***Ходьба и бег по кругу, ходьба на носочках (руки подняты вверх), на пятках (руки на поясе), на внешней стороне стопы (упражнение «Медведь»). Прыжки на месте на двух ногах. | 1 мин. |
| ***2 часть******Общеразвивающие упражнения.***1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
 | 2-3 раза |
| 1. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
 | 3-4 раза |
| 1. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
 | 3-4 раза |
| 1. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
 | 3-4 раза |
| 1. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте с хлопками).
 | 5-6 раз  |

***Апрель***

***1 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть******Упражнение на дыхание:******«Дровосек»***И п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.1- вдох, поднять руки вверх;2- выдох, опустить руки.-Спокойная ходьба. |
| ***Подвижные игры******№1 «Самый меткий»******Задачи:*** упражнять в бросании мячей в горизонтальную цель; развивать меткость.***Описание игры:*** ребенок стоит в кругу. В центре круга на расстоянии 1-1,5 м от ребенка ставят большую корзину. В руках у ребенка мячи. Ребенок бросает мячи (шарики из бумаги) по сигналу взрослого, стараясь попасть в корзину.  Не забывайте подбадривать ребенка, если он промахнулся и хвалить за меткие броски.Можно усложнить игру, увеличив расстояние до корзины.***№2 «Догони мяч»****Задачи:*развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных  направлениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.***Описание игры:***взрослый показывает корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон комнаты. «Догони мяч»,- говорит взрослый и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатились в разные стороны. Участники бегут за мячами, берут их, несут в корзину. |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во /время выполнения** |
| Упражнять детейв медленном беге и ходьна носочнак, на пяточках.Учить внимательно слушать и выполнятькоманду взрослого.Учить правильновыполнятьупражнения с погремушкаи. взрослого. | ***1 часть***Ходьба и медленный бег, ходьба на носочках, на пяточках. На сигнал взрослого: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей( кубиков, кеглей) | 1 мин |
| ***2 часть******Общеразвивающие упражнения с погремушками***1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести

вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение. | 2-3 раза |
| 1. И. п. – ноги на, ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками

колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение. | 3-4 раза |
| 1. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 | 2-3 раза |
| 1. И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.
 | 2-3 раза |
| 1. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево).
 | 2–3 раза. |

***Апрель***

***2 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 «Карусели****Задачи:*учить согласовывать движения друг с другом и ритмом текста; развивать внимание.*Описание игры:*«Сейчас мы будем кататься на карусели, - говорит взрослый. - Повторяй слова за мной и двигайся по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, ребенок вместе с взрослым движутся по кругу и произносят следующие слова:Еле-еле-еле-елеЗавертелись карусели.А потом, потом, потомВсе бегом, бегом, бегом!Побежали, побежали, побежали!Тише, тише, не спешите,Карусель остановите.Раз-два, раз-два…(пауза),Вот и кончена игра.Под эти слова карусель сначала медленно движется в одну сторону, потом темп речи и движений ускоряются, На слова «побежали» карусель меняет направление движения и кружится быстрее. Потом темп движений постепенно замедляется, и на слова «Вот и кончена игра» все останавливаются. |

**Поместите здесь ваш текст**