

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание***  | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом. | ***1 часть***Ходьба и медленный бег по кругу, бег между предметами, бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени. Ходьба по кругу с выполнением заданий взрослого: руки вверх, в стороны, за голову, на пояс, вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  | 2-3 мин. |
| ***2 часть.******Общеразвивающие упражнения***1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение  | 6-8 раз |
| 1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, рукив стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево .
 | 6 раз |
| 1. Упражнение «Лодочка» И. п. — лежа, руки вытянуты вперед, ладони вместе, ноги прямые, вместе.

 1 — одновременно е поднятие рук и ног, голову не закидывать назад. 2 — исходное положение  | 6 раз |
| 1. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — на­клон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться,руки в стороны; 4 — исходное положение
 | 6-8 раз |
| 1. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на ве­лосипеде (1—8 раз, пауза и повторить)
 | 3-4 раза |

***Апрель***

***1 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть******Дыхательная гимнастика*****«Сердитый ежик»*****Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.Встать, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежикво время опасности сворачивается в клубок.Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола,обхватите руками грудь, голову опустите, произнесяна выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком,затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.Повторите с ребенком три-пять раз. |
| ***Подвижные игры******№1. Игра в мяч – « Я знаю»*****Правила игры:** Бросаете друг другу мяч,произнося по очереди по слову на бросок: - "Я знаю пять имен мальчиков (имен девочек, названий растений, названий городов, названий рек и т. п.) Далее перечисляются так же по очереди соответственные имена или названия. Проиграл тот, кто не сумел поймать мяч или не успел произнести нужное слово.***№2 «Пушинка»*****Вам понадобятся:** кусочек ваты или перышко**Правила игры.** Вместе с ребенком, подуйте на кусочек ваты или перышко, чтобы оно полетело; учите ребёнка с силой выдыхать воздух через рот, поддерживая пушинку на лету и не давая ей упасть. Выиграет тот, чья пушинка дольше не упала на пол. Вместо ваты и перышка можно искользовать шарик. |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание**  | **Кол-во/ время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, со сменой направления движения, прыжках с продвижением вперед, равновесии. | ***1 часть***Ходьба и бег по кругу, по сигналу взрослого смена направления движения. Ходьба на носочках ( руки на поясе), на пятках ( руки за спину « полочкой» спина прямая), игровое упражнение «Лягушки» (И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа), упражнение «Цапля» (ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, носок тянем вниз), медленный бег «змейкой». | 2-3 мин. |
|  | ***2 часть******Общеразвивающие упражнения с обручем***1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — от­ставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; *2* — исходноеположение; 3—4 — то же влево.
 | 6-8 раз. |
| 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с бо­ков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исход­ное положение.
 | 6—8 раз |
| 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. I — вы­пад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение,быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево.
 | 4-6 раз |
| 1. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках,хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги при­поднять; 3-4 — вернуться в исходное положение .
 | 6-7 раз |
| 1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, об­руч на полу I -— повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжкивокруг обруча. То же влево .
 | 4 раза |
|  |  |  |

***Апрель***

***2 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть*****Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны,на выдох - опустить вниз с произнесением длинногозвука «г-у-у-у». |
| ***Подвижные игры******№1 «Ручеек»***На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу.  Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость,  равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно ребёнок вдоволь напрыгается.***№2 «Канатоходец»***По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией,  в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга. |

**Поместите здесь ваш текст**