

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи***Учить ребенка внимательно слушать взрослого и повторять за ним движения. Упражнять детей в ходьбе, прыжках. Учить выполнять упражнения по показу взрослого. | ***Содержание*** ***1 часть***Взрослый говорит:  ***Сегодня к нам в гости пришел Зайка.*** (показываем игрушку зайца, он приглашает вас на прогулку).Взрослый спрашивает:***Пойдём с Зайчиком гулять?******По дорожке мы шагаем*** (ребенок идёт за взрослым по кругу 30 секунд) (Взрослый идёт спиной вперёд, несёт в руке Зайца и предлагает смотреть на него - формирование правильной осанки).***Громко топать начинаем*** (топаем)***Через лужу, ручеек******Прыг-скок, прыг – скок*** (прыжки с продвижением вперёд)***Мы по камушкам идём,******И совсем не устаём*** (проходим по вырезанным и разложенным на полу кружкам из бумаги)***Ну а если не устали,******быстро- быстро побежали*** (бег за взрослым по комнате) |
| ***2 часть******Общеразвивающие упражнения*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| 1.И. п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз.Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши.Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение | 3-4 раза |
| 2.  И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед  и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение  | 4 раза |
|  |  |  |

***Апрель***

***1 занятие***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 3. И. п. –лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять колени к груди,   обхватить их руками,  вернуться в исходное положение. | 3-4 раза |
| 4.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. | 2 раза |
| ***3 часть******Дыхательная гимнастика «*ВЕТЕРОК**»Я ветер сильный, я лечу,Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).Повторить 3-4 раза. |
| **Подвижные игры:**1. **Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба).**Дети идут в обход по комнате за взрослым, затем по кругу.**Слова взрослого:**Тишина у пруда,Не колышется вода,Не шумите, камыши,Засыпайте, малыши.По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд взрослый произносит громко: «Ква-ква-ква» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. **2. «В круг и обратно»**Посередине комнаты положите обруч, а если обруча нет — любой веревкой обозначьте круг. Внутри разложите несколько небольших предметов или игрушек. По вашей команде ребенок должен запрыгнуть в круг и, схватив нужный предмет, выпрыгнуть обратно. Например, вы командуете: «На правой ножке... Мячик!» Когда малыш выполнит команду, подаете новую: «На обеих ножках... Машинка!» И т. д. Игра развивает ловкость и умение аккуратно прыгать, ведь наступать на игрушки нельзя, надо запрыгнуть на свободное место в круге. |
|  |  |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание НОД** | **Кол-во/ время выполнения** |
| Упражнять детей в выполнении различных видов ходьбы, выполнении упражнений по показу взрослого. | 1 частьХодьба за взрослым:- обычным шагом- мелким шагом;- с перешагиваниемверевочек, положенных хаотично на полу, руки в стороны;- обычная в разных направлениях в чередовании с приседаниями. | 1 мин. |
| 2 частьОбщеразвивающие упражнения с листочками*1.«Показали – спрятали листочки»*И. П. - стоя, руки внизу, листочки в каждой руке. Показать листочки, руки вперёд, спрятать листочки, руки за спину  | *4-5 раз* |
| *2.«Погладим ножки листочками»*И. П. – сидя, ноги врозь, руки с листочками впереди. Наклониться к носкам ног, погладить ножки листочками, выпрямиться  | *4-5 раз* |
| 3. *«Прыгаем как зайки возле листочков»* Листочки положить на пол и попрыгать возле них | *15-20 сек.* |
| *4.«Листочки вперёд»*И. П. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях вдоль туловища, выпрямить руки вперёд, поднять голову, показать листочки, снова согнуть руки  | *4раза* |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Апрель***

***2 занятие***



|  |
| --- |
| **3 часть****Дыхательные упражнения «КУРОЧКИ»**Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз. |
| ***Подвижная игра*** **«Поезд»**Участники выстраиваются паровозиком и начинают движение, приговаривая «чух-чух-чух». Взрослый исполняет роль «регулировщика». Он называет загорающиеся цвета семафора, ставит шлагбаум, отдает команды — «поворот направо», «поворот налево», «быстро», «медленно» и т.д. В этой игре нужно периодически менять «паровоз» — первого игрока, который отвечает за правильную трактовку команд регулировщика, чтобы каждый мог потренироваться в правилах дорожного движения и ориентации на местности.**Игровое упражнение «Большие и маленькие ножки»**Дети вместе с взрослым ходят по комнате большими шагами и произносят слова: «Большие ноги идут по дороге», затем идут или бегут маленькими, семенящими шажками и говорят: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Движения повторяются несколько раз. |

**Поместите здесь ваш текст**