

***Май***

***6 занятие***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во /время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; беге с высоки подниманием колен и с захлестыванием голени, прыжках с продвижением вперед, учить выполнять упражнения с мячом. | **1 часть**.  Ходьба и медленный бег по кругу; ходьба и бег между кеглями или кубиками (по одной стороне комнаты расставлены кегли, по другой — куби­ки; расстояние между предметами 40 см); 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 с мячом.**   1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, пере­ложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед;4 — исходное положение, мяч в правой руке. | * 1. раз |
| 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.   1 — на­клон вперед;  2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги;  4 — выпрямить­ся, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги. | 2-3 раза |
| 1. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.   1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя;  3—4 — исходное положение. То же влево. | по З раза в каждую сторону |
| 1. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — под­нять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка;   2 — ис­ходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге | 6-8 раз |
| 1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­гах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно. | 5-6 раз |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Дыхательная гимнастика:***  ***Воздушный шарик***  **И. п.: сидя или лежа,** ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.  **Можно использовать стихи:**  ***Надуваем быстро шарик,***  ***Он становиться большой.***  ***Шарик лопнул,***  ***Воздух вышел.***  ***Стал он тонкий и худой!*** |  |
| ***Подвижные игры:***  **Попади мячом**  На небольшом расстоянии от ребенка ставится ведро (коробка или корзина). Ребенку нужно попасть в него маленьким мячом или несколькими мячами разной величины.  **Лабиринт для мячика**  На полу в ряд друг за другом на небольшом расстоянии расставляются кубики (5-6 штук). Ребенок ползет рядом с кубиками и зигзагообразно прокатывает между ними мяч, стараясь не выпустить его из рук. Можно играть, будто мяч – это Колобок, который катится по лесной тропинке.  **«Веселые мячи»**  *Инвентарь:* 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.  Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:  ***Мячик мой веселый***  ***Прыгает и скачет***  ***Я ладонью бью его,***  ***Мячик мой не плачет!***  ***Вверх подброшу мячик,***  ***А потом поймаю.***  ***Сможешь это повторить? –***  ***Я сейчас не знаю.***  И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое. *Примечания:* Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч. |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во/ время выполнения** |
| Упражнять  детей в  ходьбе и беге  по кругу,  со сменой направления движения, прыжках с продвижением вперед, равновесии, учить правильно выполнять упражнения. | ***1 часть***  Ходьба и медленный бег по кругу, со сменой направления движения по сигналу, бег «змейкой». Ходьба на носочках (руки в стороны), на пятках (руки за спину, «полочкой» спина ровная), на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки через предметы. | 2-3 мин. |
| ***2 часть***  ***Общеразвивающие упражнения***  1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. | 5–6 раз |
| 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение. | 6 раз |
| 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверху. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. | 5–6 раз |
| 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. | 4–6 раз |
| 5. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1–8. | повторить 2 раза. |

***Май***

***7 занятие***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***3 часть***  ***Дыхательная гимнастика «Ворона»***  ***Цель***: развитие плавного, длительного выдоха.  ***ИП:*** ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе:«каррр», максимально растягивая звук [р]. | | |
| ***Подвижные игры***  ***№1 «Слушай хлопки»***  Участники игры выбирали ведущего такой считалкой:  **Раз, два, три, четыре, пять Мы собрались поиграть. К нам сорока прилетела И тебе водить велела.**  Ведущий включает  весёлую музыку, все игроки спокойно передвигаются по комнате.  ***Правила игры:*** когда ведущий хлопнет в ладони один раз, все игроки занимают позу цапли (стоят на одной ноге, руки в стороны). При двух хлопках игроки принимают позу собачки (встают на четвереньки и ножки стараются поставитьна уровне ручек). На три хлопка все принимают позу кошки (становятся на четвереньки, прогибают спинку и поднимают вверх подбородок).  Ведущий может делать хлопки не последовательно. Эта игра развивает точность и быстроту реакций детей, внимательность, гибкость, двигательную способность.  ***№2 « Цветные сигналы»***  Для этой игры мы вырезали из картона три кружочка диаметром 20 см и раскрасили их в зелёный, жёлтый и красный цвет (типа светофора).  **Ведущего игру мы выбрали такой считалкой:**  **Раз, два, три, четыре! Жили мышки на квартире; Чай пили, чашки били, По три денежки платили! Кто не хочет платить — То ему и водить.**  Если ведущий поднимет зелёный кружок – дети начинают бегать туда-сюда, кричать, шуметь. Если ведущий поднимет жёлтый кружок – дети тихо передвигаются и разговаривают шёпотом. Если ведущий поднимет красный кружок – то дети замолкают,  стоят на месте и даже не шевелятся. Кто не выполняет этихправил, тот и проигрывает. | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |