

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание НОД** | **Кол-во/ время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге, ходьбе на носочках, на пятках, разучивать упражнения с погремушками. | **1 часть**.  Ходьба и медленный бег по кругу, ходьба на носочках, на пятках (руки на поясе), ходь­ба на месте, повернуться к взрослому. | 1 мин. |
| **II часть. Общеразвивающие упражнения с погремушками.**   1. И, п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушки вверх, потрясти и опустить. | Повторить 2-3 раза каждой рукой. |
| 1. И, п.: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки взрослому; присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее взрослому. | * 1. раз |
| 1. И.п.: ноги врозь, руки вниз.   1-2 – руки через стороны вверх, потрясти погремушками;   * 1. – руки через стороны вниз. | 5-6 раз |
| 1. **Упражнение «Покажи колени»**   И.п.: ноги на ширине плеч, погремушка за спиной  1- наклониться, коснуться погремушками колен,  2- выпрямиться, вернуться в и.п. | 3-4 раза |
| 1. **Упражнение «Погремушкам весело».**   Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. | 15-20 сек. |
| ***Дыхательные упражнения.***  ***1)»Подули на одуванчик»***  Сделать вдох, ненадолго задержать дыхание немного наклоняясь вперед, сделать медленный выдох («подуть на одуванчик») (2 р.).  ***2)»Понюхали цветы»***  Наклониться вперед, сделать «вдох» («понюхать цветы»), ненадолго задержать дыхание, выпрямиться, делая медленный «выдох» (2 р.).  **Основные виды движений.**  **1.**  **2.**  **3.** | |
|  |  |  |

***Май***

***6 занятие***



***Дыхательные упражнения.***

***1)»Подули на одуванчик»***

Сделать вдох, ненадолго задержать дыхание немного наклоняясь вперед, сделать медленный выдох («подуть на одуванчик») (2 р.).

***2)»Понюхали цветы»***

Наклониться вперед, сделать «вдох» («понюхать цветы»), ненадолго задержать дыхание, выпрямиться, делая медленный «выдох» (2 р.).

***Игровое упражнение «Веселые погремушки»***

1. Тили – бом, тили - бом

Загорелся кошкин дом!

(Дети бегут, гремят погремушками, «бом-бом» 25 – 30 секунд).

2. Кошка выскочила, глаза выпучила.

(Дети бегут, гремя погремушками, затем переходят на ходьбу).

3. Бежит курица с ведром заливать кошкин дом.

(Дети становятся по кругу, поднимают руки вверх, наклоняются.

Стучат погремушками, произнося «кудах - тах -тах» три раза).

4. Как на нашем на лугу стоит чашка творогу.

(Дети садятся по-турецки).

5.Прилетели две тетери, поклевали – улетели.

(Дети поворачиваются поочередно в стороны, ударяют погремушками сбоку на полу «тра-та-та, тра-та-та» - два раза в каждую сторону).

6. Вдоль по реченьке лебедушка плывет,

Выше бережка головушку несет

(Дети ложатся на живот).

7. Белым крылышком помахивает,

На цветы водицу стряхивает.

(Дети, лежа на животе, разводят руки, делают маховые движения, гремя погремушками – три раза с расслаблением).

8. Киска – киска- киска – брысь!

На дорожку не садись. (Дети встают).

9. Наша деточка встает,

Через киску упадет.

(Дети поднимают руки с погремушками вверх, затем сгибают руки перед грудью, гремят погремушками).

**10. Лиса по лесу ходила**

**Лиса голосом вопила.**

**(Дети идут по кругу).**

**11.  Птички летят, колокольчики гремят,**

**Раз- два не воронь, разбежимся, как огонь.**

**(Дети гремят погремушками, разбегаются врассыпную, бегая 15 – 20 секунд, затем переходят на ходьбу).**



***Май***

***7 занятие***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание НОД*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, беге, прыжках на месте. Разучить упражнения с кубиками; следить за правильным выполнением упражнений. | ***1 часть.***  Ходьба и медленный бег ,ходьба по кругу на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы «Медведь», на внутренней стороне стопы «Пингвин». Ходьба с выполнением заданий: руки вперед, вверх, в стороны, вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на месте: ноги вместе- ноги врозь. | 1 мин. |
| ***II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.***   1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение | 5 раз |
| 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение. | 3-4 раза |
| 1. И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону. | по 3 раза в каждую сторону |
| 1. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками. | 2 – 3 раза |
| 1. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. На счет 1- присесть, 2- постучать кубиками по полу, 3- вернуться в и.п. | 3-4 раза |
|  | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



|  |
| --- |
| ***3 часть***  ***Дыхательное упражнение:***  ***«Чудо-нос»***  После **слов *«задержу дыхание»*** дети делают вдох и задерживают **дыхание**. Взрослый читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.  ***Носиком дышу,***  ***Дышу свободно,***  ***Глубоко и тихо –***  ***Как угодно.***  ***Выполню задание,***  ***Задержу дыхание.***  ***Раз, два, три, четыре –***  ***Снова дышим:***  ***Глубже, шире.***  ***Подвижные игры:***  ***«Прокати мяч по дорожке»***  Дорожку в комнате легко сделать из двух веревочек, или толстых нитей, или шпагата — любой длинный гибкий материал сгодится. А можно обозначить дорожку деталями конструктора или кубиками.  **Задание:** пробежать по дорожке, прокатывая перед собой мячик, туда и обратно. Выходить за пределы дорожки нельзя! А вот правила можно придумывать свои, например, туда катить мячик руками, а обратно ногами... Или катить вперед левой рукой, а назад — правой... Или взять в руки куклу (робота, мягкую игрушку, даже грузовичок) и толкать мячик по дорожке игрушкой, не дотрагиваясь своими руками. Если малышу игра придется по душе, можно в следующий раз сделать дорожку не прямой, а извилистой. Задание, конечно, усложнится, но и малыш станет более ловким, ведь такая игра — отличная тренировка!  ***«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. |