

***Май***

***6 занятие***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание НОД** | **Кол-во/ время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге, разучить комплекс упражнений с мячом. | **1 часть**.  ***Упражнение “Большие ноги – маленькие ножки”.***   1. Ходьба по кругу широким шагом – *Большие ноги шли* *по дороге.* 1/2 круга. 2. Бег по кругу– *Маленькие ножки бежали по дорожке* 1 круг.   Задания повторить 2 раза. | 1 мин. |
| **II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом** |  |
| **1. “Спрячем мячик”.**  И.п. широкая стойка, мяч перед грудью в прямых руках; 1 – спрятать мяч за голову, 2 – и.п. – “вот” . | 4 -5 раз. |
| ***2. “Неваляшка”.***  И.п. широкая стойка, мяч положить на голову и крепко его удерживать; 1 – повернуться вправо, 2 – и.п., 3 – повернуться влево, 4 – и.п. | 4 раза. |
| ***3. “Часики”.***  И.п. широкая стойка, мяч прижат к груди, локти разведены в стороны; 1 – наклон вправо “тик”, 2 – и.п. “так” – 3-4-тоже влево. | 4 раза. |
| ***4. “Покатаем”.***  И.п. сидя на коленях, мяч на полу перед собой; прокатить один раз вокруг себя в одну сторону, затем в другую. | 2 раза. |



|  |
| --- |
| ***3 часть***  ***Дыхательное упражнение «Потягушечки»***  *Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх*  *Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х…» Выполняем 4-5 раз.*  ***Подвижная игра***  **Бег с воздушными шарами**  Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуется усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.  **«Самолеты»**  ***Инвентарь****:*цветной шнур или веревка 2-3 метра.  На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывают круг – это аэродром. Мама объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем она произносит:  **Самолетики летят**  **И на землю не хотят.**  **В небе весело несутся,**  **Но друг с другом не столкнутся**  ***Самолетики, которых изображают ребенок и мама, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд мама говорит:***  **Вдруг летит большая туча,**  **Стало все темно вокруг.**  **Самолетики – свой круг!**  После этих слов мама и малыш бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром» |



***Май***

***7 занятие***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание НОД** | **Кол-во/ время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге. Выполнять упражнение по показу взрослого. Разучить упражнения с обручем. | **1 часть.**  1. Ходьба по кругу за взрослым, упражнение “руль” – 1 круг.  2. Бег по кругу за взрослым – обруч в руках вытянутых вперед, хват руками сбоку, упражнение «Быстрые машинки» – 1 круг.  Повторить 2 раза. | 1 мин. |
|  | **II часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем***  ***1. “Окошко”.***  И.п. широкая стойка, обруч прижат к груди; 1 – вытянуть обруч вперёд, посмотреть в “окошко”, 2 – и.п. | 4 раза. |
| ***“Часики”***  И.п. то же; 1 – наклон вправо “тик”, 2 – и.п. “так”,3- наклон влево “тик”, 4 – и.п. | 4 раза. |
| ***«Бусы».***  И.п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны; 1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и.п. | 3 раза. |
| ***“Ку – ку”.***  И.п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху; 1 – присесть, посмотреть в обруч – “Ку-ку”, 2 – и.п. | 4 раза. |
| ***«Юбочка»***  И.п. сидя в обруче, скрестив ноги, хват на обруче сбоку; поворачивать обруч вокруг себя, не выпуская из рук 5 сек. |  |



***Дыхательное упражнение***

***«Хомячок»***

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15, надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

***Подвижные игры:***

***“День и ночь” (бег врассыпную с остановкой)***

Дети – воробушки, на полу в разнобой разложены обручи – гнезда. Под музыку воробушки летают по комнате вокруг обручей, с окончанием музыки разлетаются по гнездам.

Усложнение: ночью кот выходит на охоту. Роль кота выполняет взрослый.

«***Птичка, лети»***

Возьмите малыша за ручки, начинайте ходить с ним по кругу – «лети, птичка, к нам в окно»,

Начинайте махать руками – «лети, птичка, через дверь»,

Махая руками, начинайте бегать по комнате – «лети, птичка, к нам в окно»,

Коснитесь рукой стула – «прилетай и сядь на стул».

Так, можно, «летая», касаться разных предметов в комнате. Потеха не только развивает координацию движений, но и расширяет словарный запас.