

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание НОД*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в беге и ходьбе, со сменой направления движения, ходьбе разными способами, прыжках с продвижением вперед. Учить выполнять упражнения с кубиками. Внимательно слушать указания взрослого, запоминать правила игры. | ***1 часть****.*Ходьба и медленный бег по кругу, со сменой направления движения по сигналу, бег «змейкой». Ходьба на носочках, на пятках, 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 с кубиком.***1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исход­ное положение.
 | 6-8 раз |
| 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямить­ся; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение.
 | 6 раз |
| 1. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот впра­во, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение.
 | 6 раз |
| 1. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопа­ми ног. I -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение.
 | 5-6 раз |
| 1. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.
 |  |
|  |  |
|  |  |  |

**Апрель**

**3 занятие**



|  |
| --- |
| ***Дыхательная гимнастика******«Насос»****Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела**Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, раки двигаются вдоль тела,на выдохе произносим: «С-с-с-с…». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.* |
| **Подвижные игры:*****Ловкие пальцы***Цель **игры**: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.***Ход игры:***По комнате рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т. п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой, и берут в руки.Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию *(дома, цветы, корабли, лес и т. д.)*. Не разрешается брать предметы с пола руками.Усложнение: Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.***«Карлики и великаны»******Игра на внимательность, быстроту реакции.***Игроки становятся в круг. Ведущий объясняет, что если он скажет КАРЛИКИ, все должны сесть на корточки, а если скажет ВЕЛИКАНЫ, все должны встать. Кто ошибется, выходит из игры. Ведущий может намеренно подавать неправильные команды, например: КАР... ТОШКА, ВЕ...РЕВКА, КАР...МАНЫ, BE...ДЕРКО. Победителем становится самый внимательный игрок, то есть тот, кто останется в игре последним. |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание НОД** | **Кол-во/ время выполнения** |
| Упражнять детей в беге и ходьбе, ходьбе по канату (шнуру) боком, беге между предметами, беге с перепрыгиванием через кубики. Выполнении заданий по сигналу взрослого. Учить выполнять упражнения с обручем. Соблюдать правила игры. | 1. **часть.**

Ходьба и бег по кругу. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки за голову. Бег между предметами, бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). Ходьба в выполнением заданий взрослого (руки вперед, вверх, в стороны, вниз).Смена направления ходьбы по сигналу.  | 2-3 мин. |
| ***II 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**

**4 занятие**



|  |
| --- |
| ***Дыхательная гимнастика******«Обдуваем плечи»***Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо***Выполнение.*** Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого **упражнения в следующем порядке**: голова находится прямо – *«вдох»*, голова повернута направо – *«выдох»*, голова прямо – *«вдох»*, голову опускаем к подбородку – *«выдох»*, голова прямо – *«вдох»*, голову поднимаем наверх – *«выдох»*, голова прямо – *«вдох»*. |
| ***Подвижные игры:******Игра «Крокодил».****Взрослый «крокодил» – вытягивает вперёд руки одна над другой, изображая зубастую пасть, ребёнок (с др. членами семьи) просовывают руки в «пасть». Крокодил с невозмутимым видом отвлекает играющих, поёт песни, притоптывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки – «пасть». Кто попался, становится крокодилом.****Игра «Кенгуру».****На пояс взрослого и ребёнка завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В неё сажают детёныша – любимую мягкую игрушку. Произносят слова: «1, 2, 3 скачи».  «Кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.****«Пингвины».*** *Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами.* |