

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 — исход­ ное 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 — выпрямить­ ся; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. | 6 раз |
| 1. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот впра­ во, 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 стопа­ ми 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* — исходное положение; 3—4 — то же влево. | 6-8 раз. |
| 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с бо­ ков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исход­ ное положение. | 6—8 раз |
| 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. I — вы­ пад 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 при­ поднять; 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 — прыжки вокруг 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.* |