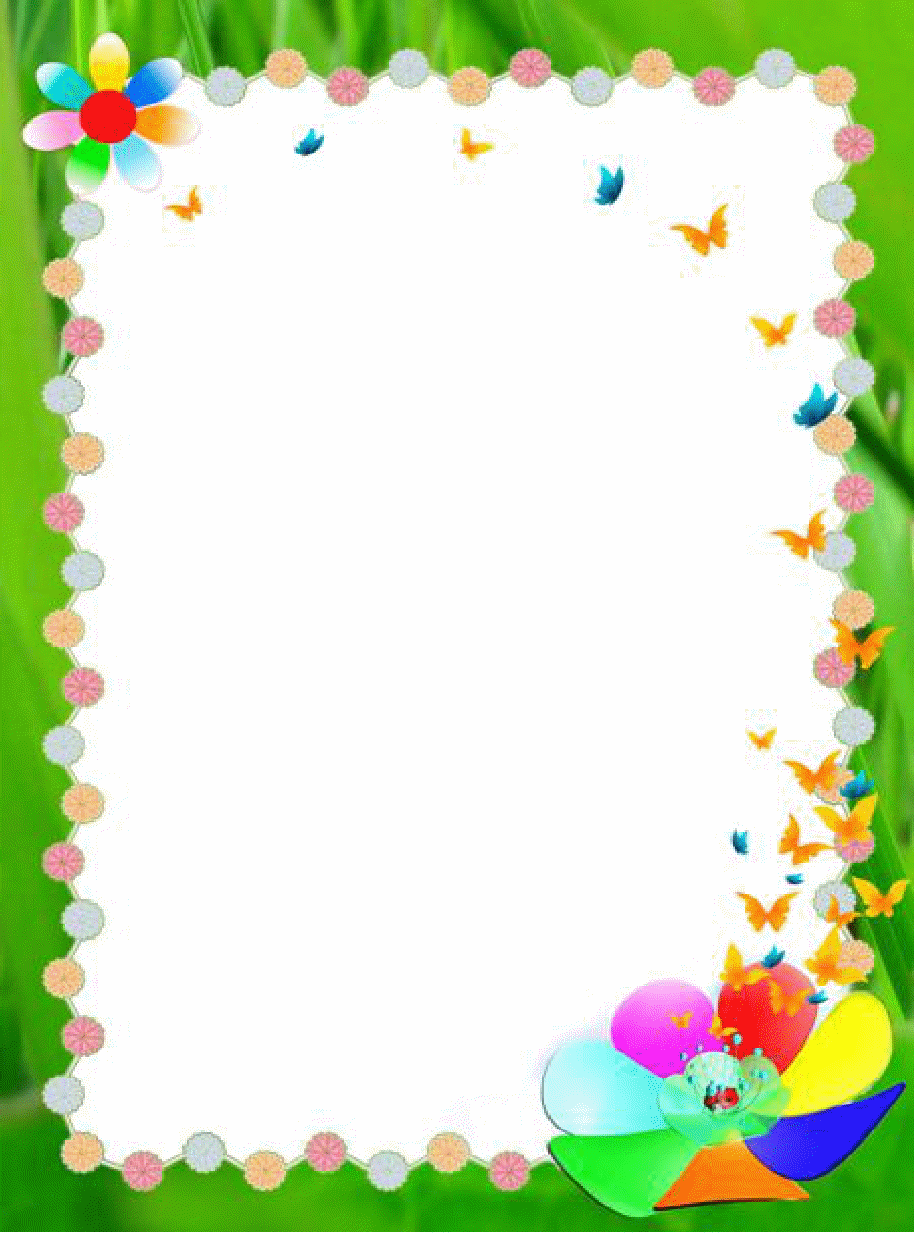


|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе  и медленном беге,  ходьбе на носочках,  на пятках, учить, правильно  выполнять  упражнения с платочком, прыжки на месте. | ***1 часть***  Ходьба и бег по кругу, ходьба на носочках (руки подняты вверх), на пятках (руки на поясе), на внешней стороне стопы (упражнение «Медведь»). Прыжки на месте на двух ногах. | 2 мин. |
|  | ***2 часть***  ***Общеразвивающие упражнения с платочками.***   1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед- показать платочек,   вернуться в исходное положение. | 4 раза |
| 1. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение. | 3-4 раза |
| 1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение. | 3-4 раза |
| 1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение. | 5 раз |
| 1. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе.   Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком. | 5-6 раз |

***Май***

***1 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть***  ***Дыхательные упражнения***  ***«Вырасти большой»***  Цель: развитие плавного, длительного выдоха.  ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз. |
| ***Подвижные игры***  ***Чередуй движения***  Цель игры: развитие двигательных способностей, внимательности и быстроты реакций. Мама ведёт игру и вместе с ребенком выполняют на ковре такие её команды:   * дерево, расти (стоять на месте, руки поднять вверх ладошками к потолку и тянутся к потоку, поднимаясь на носочки); * птичка, улетай (бежать по кругу с вытянутыми в стороны руками); * зайчик, убегай (прыгать по кругу); * уж, спрячься (ползти на животе, извивая туловище); * колобок, уходи (надо котиться); * мама, догони (необходимо бежать по кругу).   **Котик к печке подошёл**  Мама и ребёнок берутся за руки, образуя кружок. Мама читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребёнок.  Котик к печке подошёл,  Котик к печке подошёл,  *(Идут по кругу, взявшись за руки)*  Горшок каши он нашёл,  Горшок каши там нашёл,  *(Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки)*  А на печке калачи,  Ох, вкусны и горячи!  *(Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши)*  Пироги в печи пекутся,  *(Выполняют наклон вперёд, руки вперёд, ладони вверх)*  Они в руки не даются.  *(Выпрямляются, прячут руки за спину)* |