

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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)* |