

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге, ходьбе на носочках, на пятках. Учить слушать пение, выполнять движения в соответствии со словами. стихотворения. | ***1 часть***  Ходьба и бег за взрослым , ходьба на пятках, руки за спиной; ходьба на носках, руки в стороны; медленный бег; ходьба, встать лицом к взрослому. | 1 мин. |
| ***2 часть***  ***Общеразвивающие упражнения.***  ***1.«Потягушки».***  И. п. О. с., руки внизу. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох. 2 – вернуться в и. п. выдох. | 4– 6 раз. |
| ***2.«Маятник».***  И. п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон головы в правую *(левую)* стороны. | 4– 6 раз. |
| ***3.«Кукла».***  И. п. О. с., руки вдоль туловища. Правое плечо поднять вверх, и. п., левое плечо поднять вверх, и. п. | 4– 6 раз. |
| ***4.«Неваляшка».***  И. п. Сидя на полу, ноги вместе подтянуты к себе, руками обхватить ноги. Перекаты ног вправо, влево. | 4– 6 раз. |
| ***5.«Волчок».***  И. п. Ноги на ширине стопы, параллельны. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. | 2 раза. |

***Май***

***1 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть***  ***Дыхательные упражнения***  ***«Вырасту большим»***  И. п. 1, 2 – руки поднять вверх,хорошо потянуться;  3, 4 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню,  произнести «У – у – у!».2 – 4 раза. |
| ***Подвижные игры***  **Игрушки спрятались**  Спрячьте в  квартире игрушки так, чтобы они немного выглядывали, и ребенок мог их заметить. Попросите ребенка найти все спрятавшиеся игрушки. Если игрушки маленькие, их можно складывать в ведерко или корзинку, если большие – в определенное место, например, на диван. Для ребят постарше можно усложнить игру: во время поиска включать веселую музыку и предупредить, что игрушки нужно найти за то время, пока играет музыка.  ***Бегалки***  Если вам не хочется играть с ребенком в догонялки, разрешите ему побегать одному, но не просто так, а с сюжетом: вы рассказываете стихотворение и показываете движения, ребенок повторяет движения за вами, а на последней фразе убегает по своим делам:  **Бабочка**  **Утром бабочка проснулась.** (Изображаем кулачками, как трем глазки) **Потянулась, улыбнулась.** (Встаем на носки, тянем руки вверх.) **Раз – росой она умылась.** (Изображаем, как умываемся.) **Два – изящно покружилась.** (Кружимся на месте.) **Три – нагнулась и присела.** (Наклоняемся вперед и приседаем.) **На четыре – улетела.** (Убегаем, размахивая руками).  **Пчелы**  **Пчелы в ульях сидят** (Приседаем на корточки.) **И в окошко глядят.** (Правым кулаком подпираем щеку. Левой рукой поддерживаем локоть правой руки.) **Порезвиться захотели,** (Встаем.) **Друг за другом полетели.** (Убегаем. |