

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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. |