

***Май***

***1 занятие***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| **Упражнять детей в беге и ходьбе, беге с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени. Учить внимательно слушать и выполнять задание взрослого. Следить за правильным выполнением упражнений. Учить выполнять дыхательные упражнения.** | ***1 часть***Ходьба и медленный бег по кругу, бег между предметами, бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени. Ходьба по кругу с выполнением заданий взрослого: руки вверх, в стороны, за голову, на пояс, вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. | 2-3 мин |
| ***2 часть******Общеразвивающие упражнения*** |  |
| 1. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – тоже назад.
 | 2–3 раза |
| 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 –

выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево. | 6 раз |
| 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге.
 | 4–5 раз |
| 1. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3–4 – исходное положение.
 | 6 раз |
| 1. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8.
 | повторить 2–3 раза. |



|  |
| --- |
| ***3 часть******Дыхательные упражнения******«Качели»***Цель: укреплять физиологическоедыхание у детей. Ребенку,находящемуся в положении лежа,кладут на живот в области диафрагмылегкую игрушку.Вдох и выдох – через нос. Взрослый произноситрифмовку:***Качели вверх (вдох),******Качели вниз (выдох),******Крепче ты, дружок, держись.*** |
| ***Подвижные игры*****Сбей мяч**Положите большой мяч на стул. По сигналу «Сбей мяч» игрок должен бросать в большой мячик маленький. Стоять при этом он должен на расстоянии полтора-два метра от стула.**Домашний боулинг**Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой, а можно обклеить цветным скотчем.Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге. |