

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу со сменой направления, ходьберазными способами, с высоким подниманием колена, беге с захлестыванием голени. Следить за правильностью выполнения упражнений. | ***1 часть***Ходьба и бег по кругу, бег со сменой направления движения по сигналу взрослого, ходьба «змейкой», ходьба на носочка, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен. Бег с захлестыванием голени. Ходьба на месте. | 2-3 мин. |
|  | ***2 часть******Общеразвивающие упражнения***1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки впереди; 2 – руки вверх; 3–4 – через

стороны руки вниз. | 5–6 раз |
| 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение.
 | 5–6 раз |
| 1. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге,

коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. | 6 раз |
| 1. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям;

3–4 – исходное положение.  | 4–5 раз |
| 1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8.
 | Повторить 2–3 раза. |

***Май***

***1 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть******Дыхательные упражнения.******Большой и маленький.***Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями – показывая, какой он маленький. |
| ***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. |