

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы, шнуры; упражнять в прыжках на двух ногах. Выполнять упражнения, не спеша, правильно. | ***1 часть***  Ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через шнуры (предметы) попеременно правой и левой ногой (шнуры, предметы положены на расстоянии 30—40 см один от другого). Упражнение «Цапля» (руки на поясе, шаг с высоким подниманием колена). Медленный бег. Перепрыгивание предметов. | 2-3 мин. |
| ***2 часть.***  ***Общеразвивающие упражнения.***   1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3–4 – исходное положение | 5–6 раз |
| 1. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге. | по 6 раз |
| 1. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3–4 – исходное положение. То же влево. | по 5–6 раз |
| 1. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же влево. | по 3–6 раз |
| 1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на счет 1–8 прыжки на левой ноге. | 2 раза |

***Май***

***1 занятие***



|  |
| --- |
| ***3 часть***  ***Дыхательные упражнения***  ***«Сердитый ежик»***  ***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.  Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик  во время опасности сворачивается в клубок.  Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола,  обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся  на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком,  затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.  Повторите с ребенком три-пять раз. |
| ***Подвижные игры***  ***Блин и оладушки***  В центре комнаты кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети бегают по комнате, затем мама говорит: "Блин", - или, "Оладушки". Детям надо встать в соответствующий обруч.  **Перебрось игрушки**    Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).  Распределите мягкие игрушки между мамой и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он – на мамину. Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.  **День - ночь**  Мама говорит: «День», - дети бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Мама должна заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим. |