

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание НОД** | **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 и метании в вертикальную цель. | **1 часть**.  Ходьба в колонне по одному, 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). | 2-3 мин. |
| **II часть. Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение | 6-7 раз |
| 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, левая рука вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево | 6 раз |
| 3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение | 6-8 раз |
| 4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево | 6-8 раз |
| 5. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. | 5-6 раз |
| **Основные виды движений.**  **1. Равновесие** — ходьба по шнуру.  **2. Прыжки из обруча в обруч** на правой и левой ноге.  **3. Метание в вертикальную цель** с расстояния 2,5-3 м правой и левой рукой. |  |
|  | Подвижные игры:  **Бег с “яйцом”.** Шарик от пинг-понга кладем на чайную ложку и бегаем по всей квартире, стараясь удержать шарик на ложке.  **Держим равновесие.** С вытянутыми в стороны руками идем, как канатоходец, по самому краешку ковра. |  |

**Апрель**

**1 занятие**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Основные виды движений.**  **1. Равновесие** — ходьба по шнуру.  **2. Прыжки из обруча в обруч** на правой и левой ноге.  **3. Метание в вертикальную цель** с расстояния 2,5-3 м правой и левой рукой. |  |
|  | **Подвижные игры:**  **Бег с “яйцом”.** Шарик от пинг-понга кладем на чайную ложку и бегаем по всей квартире, стараясь удержать шарик на ложке.  **Держим равновесие.** С вытянутыми в стороны руками идем, как канатоходец, по самому краешку ковра. |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание НОД** | **Кол-во/ время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Разучить упражнения со скакалкой; контроль за правильным выполнением упражнений. | **1 часть.**  Ходьба по кругу на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы «Медведь», на внутренней стороне стопы «Пингвин». Ходьба с выполнением заданий: руки вперед, вверх, в стороны, вниз. | 2-3 мин. |
|  | **II часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.**   1. И.п.– стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, - в руках. 1 – поднять скакалку вверх над головой. 2 – присесть с прямой спиной, опустить руки вперед, 3 –встать и завести скакалку за плечи. 4 – вернуться в исходное положение. | 5-6 раз |
| 1. И. п. - сидя, ноги вытянуть вперед, а скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги в коленях не сгибать. Повторить 3–5 раз. | 3-5 раз |
| 1. И.п.- ноги на ширине плеч, скакалка в руках, руки подняты вверх. 1- наклон туловища вправо. 2- стать прямо. 3- наклон влево. 4 – вернуться в и.п. | 6-8 раз |
| 1. И.п. – стоя на коленях, руки вниз. 1-поднять руки перед собой. 2 –поворот вправо (влево), скакалку отвести в сторону, руки прямые. 3- стать прямо. 4- и.п. | 5 раз |
| 1. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. | 6-8 раз |

**Апрель**

**2 занятие**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Основные виды движений:**  Прыжки – скакалка сложена пополам на полу, перепрыгивание скакалки двумя ногами вперед и назад.  Подбрасывание мяча с хлопком и ловля двумя руками.  Ползание на четвереньках между предметами.  **Подвижные игры:**  **"У медведя во бору"** Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем». На игровой площадь визуально разделить на две части. На одной половине — берлога медведя, на другой — дом для остальных участников игры. Начинается игра с того, что участники выходят из дома со словами:  У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, И на нас рычит.  Как только участники произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).  **Подвижная игра "Мышеловка"**  Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят:  «Как нам мыши надоели,  все погрызли, все поели! Мышеловку мы поставим  и мышей тогда поймаем!»  Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем. |  |