**Апрель (3 неделя)**

***Задачи.*** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

***1-я часть.*** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.

***2-я часть***. *Общеразвивающие упражнениия.* 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

***Основные виды движений.*** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется. Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в круг расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки. 3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

**Апрель (4 неделя)**

***Задачи.*** Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

***1-я часть.*** Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

***2-я часть.*** *Общеразвивающие упражнения с обручем.* 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

***Основные виды движений.*** Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны выполнение задания (2–3 раза).

Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а воспитатель догоняет. Игра повторяется.

***3-я часть.*** Ходьба в колонне по одному.