Апрель

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, пла­точки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплек­сами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с платочками)

«Покажи платочки»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

«Спрячь платочки»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.

Присесть, положить платочки на пол, вернуться ви.п.

Присесть, взять платочки.

Повторить 3—4 раза.

«Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться ви.п. Присесть, взять платочки, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться ви.п.Повторить 3—4 раза.

«Попрыгунчик»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в сто­роны.

Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.

«Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

3 неделя

1 занятие

Вводная часть

ходьба

Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.

Бег

Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1

Основная часть

Основные движения

Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;

Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки;

Катание мяча между предметами.

Игровое упражнение

«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

2 занятие

Вводная часть

ходьба

Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педа­гога.

**Бег**

Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1

Основная часть

Основные движении

Перепрыгивание через две параллельные линии;

Перелезание через бревно;

Прокатывание мяча между предметами.

Игровое упражнение

«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

4 неделя

1 занятие

Вводная часть

Ходьба

С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.

Бег

Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1

**Основная часть**

Основные движения

Перепрыгивание через две параллельные линии;

Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки);

Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между пред­метами.

Игровое упражнение

«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы)

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

**2 занятие**

Вводная часть

Ходьба

Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.

Бег

Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1

Основная часть

Основные движения

Проползание в вертикально стоящий обруч;

Прокатывание мяча в произвольном направлении.

Игровое упражнение

«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.