**Физическое развитие**

**Понедельник 18.05.20г.**

Задачи. Упражнять в спрыгивании с высоты, метании на дальность, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений.

Первая часть. Ходьба и бег по комнате с погремушкой в руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. И. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руку вверх, погреметь погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю руки, взять погремушку другой рукой и повторить упражнение. Повторить 2 раза.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Есть погремушка», свести ноги вместе — «Нет погремушки». Повторить 2 раза.

3. И. п.: лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

4. И. п.: сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить упражнение 2 раза одной, затем другой рукой.

5. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед за взрослым с погремушкой в руке (15 сек).

Ходьба. Положить погремушку.

II. Упражнения в основных видах движений. Ходьба на четвереньках — «Кошечка идет». Идти в произвольном темпе (20 сек).

Бросание мешочков с песком (мяч) от стены на дальность правой и левой рукой. Повторить 2 раза каждой рукой. Дети становятся у стены и по сигналу взрослого бросают мешочек (мяч) как можно дальше.

III. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

Взрослый говорит слова: Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

После сказанных слов, высыпает коробку с мячами и просит малыша собрать мячи в коробку. Повторить 2 раза. Третья часть. Ходьба по квартире обычным шагом и на носках.

**Среда 20.05.20г.**

Задачи. Упражнять в спрыгивании с высоты, метании на дальность, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений.

Первая часть. Ходьба и бег по комнате с погремушкой в руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. И. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руку вверх, погреметь погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю руки, взять погремушку другой рукой и повторить упражнение. Повторить 3 раза.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Есть погремушка», свести ноги вместе — «Нет погремушки». Повторить 3 раза.

3. И. п.: лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

4. И. п.: сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить упражнение 3 раза одной, затем другой рукой.

5. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед за взрослым с погремушкой в руке (20 сек).

Ходьба. Положить погремушку.

II. Упражнения в основных видах движений. Ходьба на четвереньках — «Кошечка идет». Идти в произвольном темпе (30 сек).

Бросание мешочков с песком (мяч) от стены на дальность правой и левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Дети становятся у стены и по сигналу взрослого бросают мешочек (мяч) как можно дальше.

III. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Повторить 3 раза. Третья часть. Ходьба по квартире обычным шагом и на носках.