**Физическое развитие**

**Понедельник 25.05**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.

1 часть. Ходьба и бег по квартире.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. Взрослый кладет дорожки из шнуров (нитки, ленты) и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо. После того как ребенок выполнит упражнение 2 раза, приступает к бегу по дорожке.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне комнаты взрослый (ловишка), на другой стороне - ребенок, приближается к ловишке прыжками на двух ногах. Взрослый говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет(взрослый ловит).

Ребенок убегает за условную черту, а взрослый догоняет. Взрослый произносит текст в таком ритме, чтобы ребёнок смог на каждое слово подпрыгнуть два раза.

3 часть. Ходьба по комнате.

**Физическое развитие**

**Среда 27.05**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.

1 часть. Ходьба и бег по квартире.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. Взрослый кладет дорожки из шнуров и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо. После того как ребенок выполнит упражнение 2 раза, приступает к бегу по дорожке.

2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Ребенок выполняет прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчика, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». На одной стороне комнаты взрослый (ловишка), на другой стороне - ребенок, приближается к ловишке прыжками на двух ногах. Взрослый говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет (взрослый ловит).

Ребенок убегает за условную черту, а взрослый догоняет. Взрослый произносит текст в таком ритме, чтобы ребёнок смог на каждое слово подпрыгнуть два раза.

3 часть. Ходьба по комнате.