

на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие — ходьба с различными положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес» и др.

4-я неделя. Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), толзание по скамейке; равновесие — ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки — перепрыгивание через две линии (ширина 15–20 см); прыжки из обруча в обруч; метание — бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, сегли). Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, ттенчики».

Апрель

Занятие 29

Задачи. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражняться в сохранении равновесия при ходьбе на повыше-ной опоре.

1-я часть. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.*

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики плеч. Наклон вправо (влево), поставив кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

2. И. п. — то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).

4. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место садятся на стулья.

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг

способом — колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2–3 раза.

Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,

Не колышется трава.

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.

3-я часть. Игра «Найдем лягушонка».

Занятие 30

Задачи. Упражняться в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в прыжении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» — дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).*

1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вверх, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуть-