**Сентябрь. Первая неделя. Занятие № 1.**

 **Цели:** упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ходьба по «следам»; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.

 **Пособия:** шнуры, «следы».

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки», заключительная ходьба.

 **2 часть: *Комплекс упражнений без предметов:***

1. **И.п.:** стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в И.п. (5-6 раз)

2.**И.п.:** ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6 раз)

3. **И.п.:** стоя на коленях, руки на поясе. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в И.п. (3 раза в каждую сторону)

4**. И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в И.п. (6 раз)

5. **И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Основные виды движений:***

1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 15см, длина – 3м) – 2-3 раза.
2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте, вокруг себя, с поворотом вправо и влево (3-4 раза).

 ***Веселый тренинг: «Качалочка».*** На лесной поляне играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачивайтесь на спине вперед и назад (3 раза).

 ***П.и.: «Солнышко и дождик».*** Дети – это «стая птиц», медленно бегут в колонне по одному. Впереди «вожак». По сигналу «дождь», «птицы» разлетаются. По сигналу «дождь закончился», дети слетаются и летят за вожаком (3-раза).

 **3 часть:** ***М.и.: «Найди игрушку».*** Заключительная ходьба.

 **Первая неделя. Занятие № 2.**

 **Цели:** упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ходьба по «следам»; упражнять в прыжках с продвижением вперед.

 **Пособия:** шнуры, «следы», флажок.

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки», заключительная ходьба.

 **2 часть: *Комплекс упражнений без предметов:***

1. **И.п.:** стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в И.п. (5-6 раз)

2.**И.п.:** ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6 раз)

3. **И.п.:** стоя на коленях, руки на поясе. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в И.п. (3 раза в каждую сторону)

4**. И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в И.п. (6 раз)

5. **И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4. Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Основные виды движений:***

1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 15см) – 2-3 раза.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка на расстоянии 3м (2-3 раза).

 ***Веселый тренинг: «Качалочка».*** На лесной поляне играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачивайтесь на спине вперед и назад (3 раза).

 ***П.и.: «Солнышко и дождик».*** Дети – это «стая птиц», медленно бегут в колонне по одному. Впереди «вожак». По сигналу «дождь», «птицы» разлетаются. По сигналу «дождь закончился», дети слетаются и летят за вожаком (3-раза).

 **3 часть: *М.и.: «Найди игрушку».*** Заключительная ходьба.

 **Первая неделя. Занятие № 3.**

 **Цель:** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками; упражнять в умении точно действовать по сигналу.

 **Пособия:** 3-4 мяча диаметром 25см; 8-10 кеглей; цветные кружки из картона.

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ходьба «Муравьишки». Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

 **2 часть:**  ***Игровые упражнения:***

1. «Не пропусти мяч».
2. «Не задень».

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4. Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Основные виды движений:***

1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 15см, длина – 3м) – 2-3 раза.

2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте, вокруг себя, с поворотом вправо и влево (3-4 раза).

 ***Веселый тренинг: «Покачай малышку».*** Сядьте на пол, прижмите к груди ногу, согнутую в колене. Представьте, что ваше колено – это голова малышки, покачайте ее вправо, влево, вверх, вниз.

 ***П.и.: «Цветные автомобили».*** Дети стоят вдоль стен комнаты - это ав­томобили в гараже. Каждый держит в руках флажок, или кольцо, или картонный диск синего, желтого или зеленого цвета. Вос­питатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соот­ветствующих цветов. Он поднимает один из них, дети, имеющие предмет этого цве­та, разбегаются по площадке и, подражая езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавлива­ются и направляются в гаражи. (3-раза).

 **3 часть: *М.и.: «Найди флажок».*** Заключительная ходьба.

 **Вторая неделя. Занятие № 1.**

 **Цели:** учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги, при подпрыгивании вверх доставать до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

 **Пособия:** две стойки; шнур; по два флажка на каждого ребенка.

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Упражнение «Зайки»; ходьба на носочках, руки в стороны; легкий бег; ходьба в полуприседе, руки на поясе; ходьба «Муравьишки», «Обезьянки», дыхательные упражнения.

 **2 часть: *Комплекс упражнений с флажками:***

1. **И.п.:** стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. Поднять флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в И.п. (5-6 раз)

2.**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки с флажками у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку с флажком в сторону, вернуться в И.п. (3 раза в каждую сторону)

3. **И.п.:** ноги на ширине ступни, флажки внизу. Присесть, вынести флажки вперед, встать, выпрямиться, вернуться в И.п.(5-6раз)

4**. И.п.:** сидя, ноги врозь, руки с флажками у груди. Наклониться, коснуться палочками флажков между носками ног, вернуться в И.п. (6 раз)

5. **И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

 2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.

 3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4. Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Основные виды движений:***

1. Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах: «Достань до предмета» (3-4раза).

 2. Прокатывание мяча друг другу (расстояние 2м). Способ – стоя на коленях, сидя на пятках.

 ***Веселый тренинг: «Покачай малышку».*** Сядьте на пол, прижмите к груди ногу, согнутую в колене. Представьте, что ваше колено – это голова малышки, покачайте ее вправо, влево, вверх, вниз.

 ***П.и.: «По ровненькой дорожке».*** Дети становятся в круг, идут друг за другом со словами:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки, шагают наши ножки.

По камешкам, по камешкам (прыгают на двух ногах).

В ямку – бух! (присаживаются на корточки). (3-раза).

 **3 часть: *М.и.: «Найди и промолчи».*** Ходьба в колонне по одному.

 **Вторая неделя.** **Занятие № 2.**

 **Цели:** учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги, при подпрыгивании вверх; упражнять в прокатывании мяча, в ползании на четвереньках по прямой линии – расстояние 5м.

 **Пособия:** две стойки; шнур; по два флажка на каждого ребенка; 4 кубика.

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Упражнение «Зайки»; ходьба на носочках, руки в стороны; легкий бег; ходьба в полуприседе, руки на поясе; ходьба «Муравьишки», «Обезьянки», дыхательные упражнения.

 **2 часть: *Комплекс упражнений с флажками:***

1. **И.п.:** стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. Поднять флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в И.п. (5-6 раз)

2.**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки с флажками у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку с флажком в сторону, вернуться в И.п. (3 раза в каждую сторону)

3. **И.п.:** ноги на ширине ступни, флажки внизу. Присесть, вынести флажки вперед, встать, выпрямиться, вернуться в И.п.(5-6раз)

4**. И.п.:** сидя, ноги врозь, руки с флажками у груди. Наклониться, коснуться палочками флажков между носками ног. (6 раз)

5. **И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

 2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.

 3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4. Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Основные виды движений:***

1. Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах: «Достань до предмета» (4-5 прыжков).

 2. Прокатывание мяча друг другу.

 3. Ползание на четвереньках по прямой – расстояние 5м, до обозначенного места.

 ***Веселый тренинг: «Покачай малышку».*** Сядьте на пол, прижмите к груди ногу, согнутую в колене. Представьте, что ваше колено – это голова малышки, покачайте ее вправо, влево, вверх, вниз.

 ***П.и.: «По ровненькой дорожке».*** Дети становятся в круг, идут друг за другом со словами:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки, шагают наши ножки.

По камешкам, по камешкам (прыгают на двух ногах).

В ямку – бух! (присаживаются на корточки). (3-раза).

 **3 часть: *М.и.: «Найди и промолчи».*** Ходьба в колонне по одному.

 **Вторая неделя.** **Занятие № 3.**

 **Цели:** упражнять детей в ходьбе и беге на носках в колонне по одному; ознакомить с прокатыванием мяча друг другу; упражнять в прыжках.

 **Пособия:** 6-8 кеглей; два длинных шнура; обручи диаметром 50см.

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба в колонне по одному, на носках – по сигналу; бег между кеглями – расстояние 0,5м; быстрый бег; дыхательные упражнения; ходьба приставным шагом; ходьба спиной вперед; заключительная ходьба.

 **2 часть: *игровые упражнения:***

 1. «Прокати мяч». Прокатывание мячей друг другу двумя руками снизу.

 2. «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах между двумя шнурами.

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

 2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.

 3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4. Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Веселый тренинг: «Потягивание».*** Мы сидели на полянке на солнышке и задремали, но пора просыпаться, а чтобы проснуться, необходимо хорошенько потянуться в разные стороны. Поднимите руки вверх, в стороны, вытяните вперед, соедините руки за спиной.

 ***П.и.: «Найди себе пару».*** У детей в руках цветные платочки. У одной половины – красного цвета, у другой – синего. По сигналу все дети разбегаются по залу. На слова: «Найди пару!» - дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пары.

 **3 часть: *М.и.: «Найди и промолчи».***

 **Четвертая неделя. Занятие № 1.**

 **Цели:** продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

 **Пособия:** обручи плоские диаметром 35-40см (по количеству детей); две стойки и шнур; две доски (ширина-15см).

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Стоп!»-останавливаться. Ходьба на пятках, легкий бег. Ходьба «Раки» и «Обезьянки», бег. Дыхательные упражнения, ходьба в полуприседе, руки вперед. Заключительная ходьба.

 **2 часть: *Комплекс упражнений с малыми обручами:***

1. **И.п.:** стоя, ноги на ширине ступни, обруч внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в И.п. (5-6р)

2.**И.п.:** стоя в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками (хват с боков), поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в И.п. (5-6 раз)

3.**И.п.:** ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди. Обруч – вперед, поворот вправо (влево), обруч отвести в сторону, вернуться в И.п. (по 4 раза).

4**.И.п.:** сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в И.п.(5-6 раз).

5.**И.п.:** ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки в обруч, из обруча в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1.Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2.Нажимать указательным пальцем точку под носом.

3.Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4.Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5.Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Основные виды движений:***

1.Подлезание под шнур (не касаясь руками пола) в группировке (8-10 раз).

 2.Ходьба на носках по доске, положенной на пол (3-4 раза).

 ***Веселый тренинг: «Самолет».*** Самолет, самолет, отправляемся в полет. Лягте на живот, голову поднять, взгляд вперед, руки расставить в стороны, ноги согнуть в коленях, ступни поднять вверх. Изобразить полет самолета, покачивая корпусом из стороны в сторону.

 ***П.и.: «Огуречик, огуречик».*** На одно стороне площадки – водящий. На другой дети. Ребята приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. При последних словах дети убегают, а водящий их ловит (3-4 раза).

 **3 часть: *М.и.: «Узнай, кто позвал».*** Заключительная ходьба.

 **Четвертая неделя. Занятие № 2.**

 **Цели:** продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить ходить по доске, положенной на пол, с перешагиванием через кубики, подлезании под шнур на ладонях и коленях; продолжать упражнять в прыжках на двух ногах.

 **Пособия:** обручи плоские диаметром 35-40см (по количеству детей); две стойки и шнур; кубики (2-3 шт.).

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Стоп!»-останавливаться. Ходьба на пятках, легкий бег. Ходьба «Раки» и «Обезьянки», бег. Дыхательные упражнения, ходьба в полуприседе, руки вперед. Заключительная ходьба.

 **2 часть: *Комплекс упражнений с малыми обручами:***

1. **И.п.:** стоя, ноги на ширине ступни, обруч внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в И.п. (5-6р)

2.**И.п.:** стоя в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками (хват с боков), поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в И.п. (5-6 раз)

3.**И.п.:** ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди. Обруч – вперед, поворот вправо (влево), обруч отвести в сторону, вернуться в И.п. (по 4 раза).

4**.И.п.:** сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в И.п.(5-6 раз).

5.**И.п.:** ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки в обруч, из обруча в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1.Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2.Нажимать указательным пальцем точку под носом.

3.Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4.Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5.Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Основные виды движений:***

1.Ходьба на носках по доске, положенной на пол, с перешагиванием через кубики, руки на поясе (3-4 раза).

 2.Подлезание под шнур на ладонях и коленях (2-3дуги, расстояние 1м). (2-3 раза).

 3.Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 2,5). (2-3).

 ***Веселый тренинг: «Самолет».*** Самолет, самолет, отправляемся в полет. Лягте на живот, голову поднять,руки расставить в стороны, ноги согнуть в коленях, ступни поднять вверх. Изобразить полет самолета, покачивая корпусом из стор. в стор.

 ***П.и.: «Огуречик, огуречик».*** На одно стороне площадки – водящий. На другой дети. Ребята приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. При последних словах дети убегают, а водящий их ловит (3-4 раза).

 **3 часть: *М.и.: «Узнай, кто позвал».*** Заключительная ходьба.

 **Четвертая неделя. Занятие № 3.**

 **Цели:** учить детей перебрасывать мяч друг, другу; развивать ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

 **Пособия:** мячи диаметром 20см; два шнура; 6-8 кеглей; 4-5 коротких шнуров.

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба в колонне по одному, огибая предметы, бег с перешагиванием через шнуры (50-60см). Ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках; ходьба одна нога на пятке, другая на носке, ходьба в полуприседе, бег, дыхательные упражнения.

 **2 часть: *Игровые упражнения:***

 1. «Перебрось-поймай». Броски мяча друг другу в парах.

 2. «Успей поймать». Перебрасывание мячей через шнуры, в парах.

 3. «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах между двумя шнурами.

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1.Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2.Нажимать указательным пальцем точку под носом.

3.Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4.Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5.Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Веселый тренинг: «Самолет».*** Самолет, самолет, отправляемся в полет. Лягте на живот, голову поднять, взгляд вперед, руки расставить в стороны, ноги согнуть в коленях, ступни поднять вверх. Изобразить полет самолета, покачивая корпусом из стороны в сторону.

 ***П.и.: «Пингвины на льдинках».*** Посередине зала выкладывается длинным шнуром неправильный круг, обозначающий льдину. На «льдинке» двое детей. Это «пингвины». Они держатся за руки. Остальные дети – «рыбки». Они свободно бегают по залу ( «резвятся в море»). «Пингвины» выходят на охоту и стараются поймать «рыбку», сомкнув вокруг него руки. Пойманный отводится на «льдину». Когда поймают 3-4 рыбки, выбираются новые пингвины.

 **3 часть: *М.и.: «Часики».*** Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он стрелка часов. Ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

Тик-так, тик-так! Мы всегда шагаем так: (ходьба на месте)

Шаг влево, шаг вправо, тик-так! (шаг влево, шаг вправо).

Стрелка, стрелка покружись – час который покажи!

Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается на месте вокруг себя, после слова покажи, останавливается. Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

 **Третья неделя. Занятие № 1.**

 **Цели:** упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками, упражнять в подлезании под шнур.

 **Пособия:** мячи диаметром 20-25см (по количеству детей); три шнура; две стойки.

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег врассыпную. Ходьба на носочках, руки в стороны, ходьба на пятках. Подскоки, легкий бег, бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения.

 **2 часть: *Комплекс упражнений с мячом:***

1. **И.п.:** стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, опустить, вернуться в И.п. (6 раз)

2.**И.п.:** ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, встать, И.п. (5-6 р)

3.**И.п.:** сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола, вернуться в И.п. (5-6 раз).

4**.И.п.:** стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Катать мяч вокруг себя влево и вправо (по 3раза).

5.**И.п.:** ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1.Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2.Нажимать указательным пальцем точку под носом.

3.Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4.Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5.Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Основные виды движений:***

1.Прокатявание мяча друг другу двумя руками (рас.2м), И.п. стоя на коленях (10-12 раз).

 2.Подлезание под шнур (высота 50см), не касаясь руками пола (5-6 раз).

 ***Веселый тренинг: «Цапля».*** Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно, сделать эту позу нужно. Стоя на правой ноге, согнуть левую в колене, руки чуть в стороны. Постоять немножко.

 ***П.и.: «У медведя во бору».*** На одной стороне зала опушка леса. На другой дом детей. Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды и грибы, и произносят текст:

У медведя во бору грибы, ягоды, беру.

А медведь не спит и на нас рычит.

По окончании текста медведь встает и догоняет детей, а дети убегают к себе в дом.

 **3 часть: *М.и.: «Поиграем!».*** Малоподвижная игра по выбору детей. Заключительная ходьба.

 **Третья неделя. Занятие № 2.**

 **Цели:** упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить разучивание подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками, учить подлезать под дугу, прыжкам на двух ногах между кеглями.

 **Пособия:** мячи диаметром 20-25см (по количеству детей); 2-3 дуги; кегли для прыжков (8-10 штук).

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег врассыпную. Ходьба на носочках, руки в стороны, ходьба на пятках. Подскоки, легкий бег, бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения.

 **2 часть: *Комплекс упражнений с мячом:***

1. **И.п.:** стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, опустить, вернуться в И.п. (6 раз)

2.**И.п.:** ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, встать, И.п. (5-6 р)

3.**И.п.:** сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола, вернуться в И.п. (5-6 раз).

4**.И.п.:** стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Катать мяч вокруг себя влево и вправо (по 3раза).

5.**И.п.:** ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1.Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2.Нажимать указательным пальцем точку под носом.

3.Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4.Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5.Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Основные виды движений:***

1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (8-10 раз).

 2.Подлезание под дугу. Расстояние между дугами 1м. (5-6 раз).

 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (длина 3м, расстояние 0,5м).

 ***Веселый тренинг: «Цапля».*** Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно, сделать эту позу нужно. Стоя на правой ноге, согнуть левую в колене, руки чуть в стороны. Постоять немножко.

 ***П.и.: «У медведя во бору».*** На одной стороне зала опушка леса. На другой дом детей. Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды и грибы, и произносят текст:

У медведя во бору грибы, ягоды, беру.

А медведь не спит и на нас рычит.

По окончании текста медведь встает и догоняет детей, а дети убегают к себе в дом.

 **3 часть: *М.и.: «Поиграем!».*** Малоподвижная игра по выбору детей. Заключительная ходьба.

 **Третья неделя. Занятие № 3.**

 **Цели:** упражнять детей в ходьбе, огибая предметы, расставленные по углам зала; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках из кружка в кружок.

 **Пособия:** мячи диаметром 20-25см (на полгруппы); шнур или сетка; два кубика; 4 кегли.

 **Ход занятия.**

 **1 часть:** ходьба в колонне по одному с огибанием предметов по углам зала, бег врассыпную, по сигналу принять какую-либо позу. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба пятки врозь, носки вместе. Бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба.

 **2 часть: *Игровые упражнения:***

 1. «Мяч через сетку». Перебрасывание мячей друг другу двумя руками, через сетку.

 2. «Кто быстрее до кубика». Кто быстрее допрыгает до кубика и обратно (эстафета).

 3. «Подбрось-поймай». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

 ***Точечный массаж и дыхательная гимнастика:***

1.Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2.Нажимать указательным пальцем точку под носом.

3.Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4.Вдох через левую ноздрю, выдох через рот.

5.Вдох через нос и медленный выдох через рот.

 ***Веселый тренинг: «Потягивание».*** Мы сидели на полянке на солнышке и задремали, но пора просыпаться, а чтобы проснуться, необходимо хорошенько потянуться в разные стороны. Поднимите руки вверх, в стороны, вытяните вперед, соедините руки за спиной.

 ***П.и.: «Найди себе пару».*** У детей в руках цветные платочки. У одной половины – красного цвета, у другой – синего. По сигналу инструктора все разбегаются по залу. На слова: «Найди пару!» - дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пары.

 **3 часть: *М.и.: «Поиграем!».*** Малоподвижная игра по выбору детей. Заключительная ходьба.