**Апрель (3 неделя)**

**1 занятие**  
  
***Задачи.*** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в полза­нии, в равновесии.  
**I часть.**Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.  
***II часть.*** *Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, ру­ки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­роны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую —вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени разве­сти в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).
5. *И.*п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.  
   ***Основные виды движений***
6. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».
7. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешоч­ком на спине.
8. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, переша­гивая через предметы.
9. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до пред­мета»).

Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занятв правильное исходное положение — одна нога чуть впе­реди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть ку­бики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После вы­полнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отли­чившихся и приглашает следующую группу.  
Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следую­щий в колонне ребенок кладет предыдущему мешочек на спину. В уме­ренном темпе. Главное — смотреть вперед и не уронить мешочек.

Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоя­нии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два пристав­ных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приста­вить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять ус­тойчивое равновесие и не уронить мешочек.  
Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную ли­нию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.  
Подвижная игра «Затейники».  
***III часть.***Ходьба в колонне по одному.  
  
 **2 занятие**  
  
***Основные движения***

1. Метание мешочков на дальность.
2. Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между  
   предметами (расстояние между предметами 1 м).
3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на­зад, скрестно (способ по выбору детей).

**4 неделя**

**1 занятие**  
  
***Задачи.*** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.  
***I часть***. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 ко­манды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая бы­стро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.  
***II часть***. *Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках*

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны;  
   2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпря­миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в сторо­ны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).
5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища.  
   Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поврот кругом и  
   повторить прыжки (3-4 раза).

***Основные виды движений***

1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное —пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.  
   Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м).  
   В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диа­метр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отско­ка двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках де­ти делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.  
   Подвижная игра «Салки с ленточкой».

**III часть.**Ходьба в колонне по одному.  
  
**2 занятие**  
  
***Основные виды движений***

1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шну­ров) ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыж­ка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистан­ции. Повторить 2—3 раза.
2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); ис­ходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.
3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».