**План заданий по физической культуре на апрель для старших дошкольников**

**1неделя «Все профессии важны» 12- 15мая**

1. **Рекомендовать родителям комплекс утренней гимнастики, для проведения с детьми в домашних условиях**

**ОРУ «Профессии»**

**1. Строитель хорошо, а может часовщик лучше? Что он делает? (изготавливает или ремонтирует часы)**

И. п. : о. с.

1 - наклон головы вправо, произнести «тик»

2 – и. п.

3, 4 – то же влево (4-5 раз)

**2. Часовщик хорошо? А может дирижёр лучше? Что он делает? Какой предмет у него в руках?** (руководит оркестром, дирижерская палочка)

И. п. : ноги вместе, руки вытянуты вперед

1 – отвести правую руку плавно в сторону 2 – и. п.

3 - отвести левую руку плавно в сторону 4 – и. п.

5, 7 – развести плавно обе руки в стороны 6, 8 – и. п. (4-5 раз)

**3. Дирижер хорошо, а может полицейский лучше. Каким должен быть полицейский? (смелым, внимательным)**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спину

1 – поворот вправо, правой рукой сделать «козырек»

2 – и. п.

3 - 4 – то же влево (5 раз)

**4. Полицейский хорошо, а может продавец лучше? Что нужно продавцу, чтобы взвесить продукты? (весы, сейчас электронные, а раньше обычные)**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – наклон вправо

2 – и. п.

3, 4 – то же влево (5 раз)

**5. Продавец хорошо, а может водитель лучше? Как называется место водителя в автобусе? (кабина)**

**И. п. : пятки вместе, носки врозь**

1, 2, 3 – пружинистые приседания

4 – и. п. (5 раз)

**6. Водитель хорошо, а может парикмахер лучше? Без чего парикмахер как без рук? (расческа, ножницы)**

И. п. : Сидя на полу, руки в упоре на локтях

Приподняв ноги от пола, выполнить скрестные махи (в течение 10-15 сек)

**7. Парикмахер хорошо, а может летчик лучше? Куда полетим? (дети отвечают)**

И. п. : лежа на полу, ноги вместе, руки впереди.

1, 2, 3 – приподнять ноги и руки от пола, руками выполнить круговые движения

**4 – и. п. (5 раз)**

**8. Летчик хорошо, а может балерина лучше? Что на ногах у балерины? (пуанты)**

И. п. : стоя на одной ноге, руки в любой положении.

Прыжки вокруг себя влево, затем вправо на одном месте, затем по желанию (3 серии по 20 прыжков)

**9. Балерина хорошо, а может доктор лучше?** Когда доктор слушает пациентов, то говорит «дышите», «не дышите». Дети дышат, затем задерживают дыхание.

**2. Выучить с ребёнком считалку, загадку, физкультминутку**

В гараже стоят машины –

Волга, Чайка, Жигули…

От какой берёшь ключи?

**Загадка.** Правила движения, Знает без сомнения. Вмиг заводит он мотор, На машине мчит... (шофер)

**Физкультминутка «Водители».**

На педаль нажали смело (стоя, имитируют нажим на педаль)

Посмотрели вправо, влево (поворачивают голову)

И поехали вперед (бип - бибип, имитация сигнала). К тем, кто нас, конечно, ждет (едут по кругу, держа в руках воображаемый руль).

**2** **неделя «Разноцветная клумба» с 18 по 22 мая**

1. **ОРУ «Цветы»**

**I. Вводная часть.**

Светлым лесом, желтым лугом

Ходьба обычная.

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветы нам не помять,

Нужно ноги поднимать.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Между сосен мы шагаем –

Ходьба «змейкой».

Вдруг цветы мы в поле увидали!

И как все мы быстро зашагали.

Ходьба в быстром темпе.

Ищем мы цветочки,

Чтоб сплести веночки.

Ходьба врассыпную с приседаниями.

Вот букет большой мы все собрали.

Ходьба друг за другом.

И в кружок большой собрались

**II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.**

**1. «Цветы распускаются»** - «Наши нежные цветы распустили лепестки».

И. п. стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей.

Выполнение упражнения: на счет 1 – руки в стороны, на счет 2 – и. п. – повторить 8 раз.

**2. «Цветы качаются»** - «Ветерок чуть дышит и цветы колышет».

И. п. – стоя на коленях.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки поднять вверх, на счет 3 – 6 – наклоны туловища и рук в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

**3. «Цветы устали»** - «Вот цветочки все устали лепестки позакрывали».

И. п. – сед с прямыми ногами.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки в стороны, на счет 3 – 4 – руки к носкам ног, на счет 5 – 6 – руки в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

**4. «Цветы заснули»** - «Тихо – тихо засыпают и головки наклоняют».

И. п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – лечь на спину, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 4 раза.

**5. «Одуванчик»** - «Есть такой цветок – круглый, как венок. На него подуть слегка – осталась ножка от цветка».

И. п. – сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – ноги согнуть в коленях, обхватить их руками, голову наклонить, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 8 раз.

**6. «Чертополох»** - «На лугу среди букашек поднялся переполох. Постоянно всем мешает великан – чертополох».

И. п. – лежа на спине.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – поднять голову и плечи, руки в стороны, на счет 3 – 6 – круговые движения руками назад, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 6 раз.

**7. «Налетел вете**р» - «Вдруг подул ветерок, закачались цвет, задрожали стебельки и лепестки».

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – прыжки на двух ногах (руки вверх – в стороны, на счет 5 -8 – ходьба на месте – повторить 8 раз.

**8. «Дуем на одуванчик»** - дыхательное упражнение – повторить 2 раза.

**III. Заключительная часть.**

Шли мы лесом по тропинке,

Видим – мячик на травинке.

Ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук – руки вверх, кисть в «замок» - покружиться.

И совсем не горячо

Солнце в небе высоко,

Голова на ножке,

В голове горошки.

Ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову.

1. **Подвижные игры**

**«Одуванчик»**

**Цель: совершенствовать навыки бега с ловлей**

Ребёнок ходит по комнате и говорит слова

Одуванчик, одуванчик

Скинул жёлтый сарафанчик,

Превратился в шар воздушный,

Шар воздушный – непослушный!

Мы его сорвать хотели,

А пушинки полетели!

После этих слов, начинает бегать,мама старается осалить ребёнка.

**3неделя «Насекомые и их знакомые»» с 25 по 29 мая**

**1.Утренняя гимнастика**

**Комплекс**  **ОРУ «На лесной полянке»**

**1. «Пчелка крылышками машет, и поет она, и пляшет»**

И. п.: о. с., руки вниз. 1 — руки вперед, ладони вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны, кисти рук вверх; 4 — вернуться в и. п. Выполняя упражнение, руки в локтях не сгибать. Повторить 8 раз.

**2. «Шмель мохнатый прилетел, как пропеллер загудел»**

И. п.; стоя, ступни параллельно, руки к плечам. 1-2 — руки в стороны ниже плеча ладонями вверх — вдох; 1-4 — и. п., выполнять вращательные движения вперед согнутых в локтях рук — выдох. То же, вращательные движения рук назад. Повторить по 4 раза.

**3. «На полянке жук затопал, громко крыльями захлопал»**

И. п.: стоя, ноги вместе. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой — вдох; 2-3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними — выдох; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

**4. «Вот паук ползет большой, он качает головой»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — наклон вправо, руки за голову; 2 — и. п.; 3-4 — то же влево. Повторить по 4 раза.

**5. «Бабочки прилетали, в прятки весело играли»**

И. п.: о. с., руки на пояс. 1-2 — присесть, руками обхватить колени, голову опустить вниз; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.

**6. «Вот кузнечик прискакал, песенку застрекотал»**

И. п. – ноги врозь, руки на пол перед ногами.

1,2, 3 – пружинистые приседания

4. – и. п.

**7.«Все играли, танцевали, свежим воздухом дышали**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1-2 — подняться на носки, руки в стороны — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.

**Загадка:**

На ромашку у ворот,

Опустился вертолет.

Золотистые глаза,

Кто же это?... (Стрекоза)

**Гимнастика для глаз «Стрекоза»:**

Вот какая стрекоза – Как горошины глаза! (Пальчиками сделать очки)

Влево – вправо, назад – вперед (Смотрят глазами вправо-влево)

Ну, совсем, как вертолет. (Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко, (Смотрим вверх)

Мы летаем низко. Смотрим вниз)

Мы летаем далеко, (Прищурить глаза)

Мы летаем близко. (Поморгать быстро глазами)

**Загадка:**

Не пчела она, а жалит.

Мед, варенье обожает.

Есть на брюшке полоса.

Кто она, скажи?... (Оса)

**Чистоговорка «Оса»**

СА-СА-СА – прилетела к нам оса!

СУ-СУ-СУ — мы увидели осу.

СЫ-СЫ-СЫ – не боимся мы осы.

СУ-СУ-СУ – мы прогнали осу.

**2.Подвижные игры**

**Загадка:**

Кто порхает над цветком

Бледно-синим огоньком?

Как живые васильки,

Быстро кружат... (Мотыльки)

**Подвижная игра «Мотыльки»**

Дети: На зеленом на лугу (Дети бегают, машут руками – крылышками)

Мотыльки летают. (Порхают с цветка на цветок)

И с цветочка на цветок

Весело порхают.

**Ведущий:** Мама вышла на лужок,

У нее в руках сачок.

Таня: Берегись — ка, мотылек (Убегают от ловишки, который держит в руках сачок)

Попадешься ты в сачок!

**Загадка:**

В темноте летает кто-то,

издавая громкий звук.

Кто там спорит с самолётом?

Ну, конечно, майский... (Жук)

**Речевая игра «Жуки»**

Мы немножко пожужжим: (Машут кистями рук)

Ж – Ж – Ж …

На цветочках посидим. (Стоят и слегка приседают)

Жим – жим – жим.

Всюду яркие цветы, (Вдыхают носом аромат цветов)

Цветы, цветы!

Сколько всюду красоты, (Разводят руки в стороны)

Красоты, красоты!

А теперь нам есть пора, (Поглаживают животик)

Пора, пора!

На обед у нас кора, (Произносят слоги: ням, ням, ням словно жуют)

Кора, кора!

Теплый день.

Он так хорош, (Поднимают руки в стороны

Так хорош, так хорош!

Поневоле запоешь,

Запоешь, запоешь! (Улыбаются друг другу, раскрывая ручки)

Мы споем свою жужжалку: (Руки на поясе, качают головой)

Жу-жу-жу, жу-жу-жу!

А теперь нам спать пора, (Потягиваются)

Пора, пора!

Будем спать мы до утра, (Зевают и ложатся на ковер на спинку)

До утра, до утра**…**

**Релаксация**

(Дети лежат на ковре на спинке).

**Взрослый :** Спит жучок на спинке

У уста малинки.

Спят веселые букашки

Возле беленькой ромашки.

У пенька заснул сверчок,

Повернувшись на бочок.

Все уснули и молчок.

Дружно все легли на спинку,

Раз, два, три, четыре, пять!

Глазки будем открывать,

Потянулись и вставать!