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

**2 неделя «Космос» с 13 по 17 апреля**

1. **Утренняя гимнастика** «Мы — космонавты!»

Задачи:Укреплять организм ребенка. Развивать и совершенствовать основные движения (ходьба, бег, прыжки на двух ногах) .Вырабатывать правильную осанку. Учить ориентироваться в пространстве.

Развивать слуховое внимание, чувство ритма

Мама: "Взлетел в ракете русский парень,

Всю землю видел с высоты.

Был первым в космосе Гагарин-

Каким по счету будешь ты? " В. Орлов.

Ребенок: "Мамочка, мамочка, гляди,

Вон ракета - впереди,

На ракете - я лечу,

Космонавтом стать хочу! "

1. Ходьба по кругу

2. Легкий бег - "Ракета летит на луну".

3. "Разминка космонавтов перед выходом в открытый космос" - ходьба с заданиями: на носках, руки - вытянуты вверх; на пятках, руки - на поясе. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Ракета, ввысь лети!Космонавт, глубже дыши! | И.п. – узкая ст., руки вниз. 1 - 3 – руки вверх, 2 - 4 – и.п. |
| 2.Посмотри в иллюминатор, друг!Сколько звезд сияет вокруг! | И. п. – ст. – ноги врозь, одну руку подставить ко лбу (посмотреть вдаль). 1 – поворот туловища вправо, 2 – и. п. 3 – 4 то же влево. |
| 3.В воздухе, как ласточки, мы парим.Из отсека в отсек в корабле летим. | И. п. – ст. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон туловища вправо; 2 – и.п. 3 – 4 то же влево. |
| 4.Вот опускаемся. Уже на Луне.Размяться перед выходом нужно нам всем. | И. п. – ст. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – 3 - наклон туловища вперед, 2 – 4 - и. п. |
| 5.Радостью охвачена детвора:«Вот она под ногами – Луна!» | И. п. – узкая ст., руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте. Покричать громко : «Ура-а-а!» |

**Заключительная часть**

Чтобы управлять ракетой, важно потренироваться на самолетах

1. **Подвижные игры**

**1)П/и «Самолеты**»

Завели моторы! (выполняют круговые движения руками вперед, согнутыми в локтях.

Полетели! Дети разводят руки в стороны на уровне плеч и бегают в разных направлениях.

 На посадку!

Дети опускается на колено, другими словами, самолеты успешно приземляются.

**2) Игра «Поезд»**

Загудел паровоз ивагончики повёз.

Чох – чох, чух – чух- далеко я укачу!

Мама: пассажиры вышли на остановке погулять (дети ходят и бегают в рассыпную).

Мама: Поезд отправляется, вагончики цепляются.

**3 неделя «Спорт и здоровье» с 20 по 24 апреля**

1**.Утренняя гимнастика**

**КОМПЛЕКС «ТЕРЕМОК»**

1 часть

Где-то в сказочном лесу, Ходьба.

Где нет тропок и дорог,

Где с цветочков пьют Росу, Ходьба руки в стороны

И пчела, и мотылёк.

Там, под старою сосной Ходьба на носках, руки вверх.

Теремочек небольшой…

В нём окошечки резные, Бег 20 сек.

Ставни чудо -расписные!

Комнатками полон дом.

Мимо Мышка бежала. Бег на носках.

Теремочек увидала… Бег с преодолением препятствий

Упражнение на дыхание: «Ветер».

Ветер сверху набежал, Исходное положение:основная стойка;

Ветку дерева сломал

«В-в-в-в! ». 1-вдох.

Дул он долго, зло ворчал, 2-выдох, произнести: «Ф-ф-ф! ».

И деревья всё качал:

«Ф-ф-ф-ф».

2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов

«Мышка»

1. Мышка песенки поёт, Исходное положение: сед, руки на пояс;

Веничком полы метёт. 1- руки вверх, соединить над головой;

Хорошо ей в теремочке! 2- исходное положение. (6 раз)

Так идут, бегут денёчки.

«Лягушка»

2. Вдруг Лягушка Исходное положение: ноги врозь, руки опущены вниз;

Прискакала, 1- наклон вправо;

Теремочек увидала. 2- исходное положение;

Я Лягушка-Квакушка! 3-4 – тоже в другую сторону (5 раз)

Буду я тебе подружкой!

Можно мне

С тобою жить?

Стану воду я носить.

«Лиса"

3. По лесу лиса гуляла Исходное положение: узкая стойка

Теремочек увидала… руки на пояс;

А я Рыжая Лисица – 1- сед, руки вперёд;

На все руки мастерица! 2- исходное положение. (5 раз)

Можно с вами

Стану жить?

«Волк»

4. Вот однажды Исходное положение: сед по-турецки, руки на пояс;

Серый Волк увидал 1- поворот влево;

Наш теремок… 2- исходное положение;

Я Волк – 3-4- тоже в другую сторону (5 раз)

В заплатах бок!

Можно стану

С вами жить?

Дом ваш буду сторожить.

«Заинька»

5. Вот однажды… Исходное положение: ноги вместе, руки на пояс;

Прыг да скок! прыжки на месте 8 прыжков

Скачет Заинька-Дружок.

Я Зайчик-Побегайчик,

Серенький Кафтанчик!

Разрешите с вами жить?

Стану хворост

В дом носить.

Упражнение на дыхание: «Ветер»

Ветер сверху набежал Исходное положение:основная стойка;

Ветку дерева сломал: 1-вдох;

«В-в-в-в! ». 2-выдох, произнести: «В-в-в-в! ». (3 раза)

Дул он долго, зло ворчал

И деревья всё качал.

3 часть

А все звери в лесочке,

Спрятались за пни,

Да кочки,

За кусточками сидят.

**2.Подвижные игры**

1) «Веселись, детвора»

Цель: Развивать имитационные движения, речь.

Веселись, детвора! Поиграть пришла пора!

Как мяучит кисонька? (Мяу, мяу, мяу!)

А как лает Жученька? (Гав, гав, гав!)

А как свинка хрюкает? (Хрю, хрю, хрю!)

Как мычит коровушка? (Му, му, му!)

Веселись, детвора! Продолжается игра!

Как лягушки квакают? (Ква, ква, ква!)

Как утята Крякают? (Кря, кря, кря!)

Воробьи чирикают? (Чик – чирик!)

По дорожкам прыгают? (прыг, прыг, прыг!)

Веселись, детвора! Продолжается игра!

**2) «Все захлопали в ладоши»**

Цель: приучать детей согласовывать движения с произносимыми словами.

Все захлопали в ладошки

Дружно, веселее.

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

По коленочкам ударим.

Тише, тише, тише…

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Покружились, покружились

И остановились.

**4 неделя «Огород на окне» с 27 по 30 апреля**

1. **Утренняя гимнастика**

**Задачи**: развивать двигательную активность детей, быть ловкими и внимательными. Образовывать уже знакомые виды ходьбы, бега, прыжков. Формировать потребности к ежедневным занятиям и физическим упражнениям. Укреплять здоровье **детей.**

**Методы и приёмы: словесный, игровой.**

Материалы и оборудование: шапочка

Наш весёлый огород

В гости всех друзей зовёт!

Вводная часть

В огород мы пойдём,

Урожай соберём!

Ходьба в колоне за взрослыми

Эй, лошадка, гоп-гоп,

Отвези нас в огород!

Бег с высоким подниманием колен.

Вот уже и огород!

Сколько в нём всего растёт!

**Перестроение в круг.**

**Общеразвивающие упражнения.**

У капусты кочана

Вот такой величины!

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо. 4 раза.

Хвостик есть, а не мышка,

И совсем он не малышка!

Он зелёный огурец –

Удалой молодец!

И. П. – сидя, опора на кисти рук, поставленные по бокам или за спиной. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить. 4 раза.

Толстый желтый кабачок

Солнцу показал бочок.

Показал животик, спинку,

Посмотри-ка на картинку.

И. П. – Лёжа на спине. Перевороты на живот. 4 раза.

Дружный наш огород

Веселиться и поёт

Как попрыгает немножко.

Пошагаем, отдыхает.

Прыжки на двух ногах сразу.

**Игра «Горох»**

Непослушный огород

Раскатился… Ох, ох!

Вы горошинки, бегите,

Дом свой скорее найдите (мама даёт команду: стульчик- ребёнок бежит и садится на стул, диванчик- на диван, ковёр т.д.)

**Заключительная часть**

Вот и кончилась игра!

Веселились мы с утра…

А теперь на завтрак дружно

Зашагала детвора.

Ходьба в колоне за взрослым.

**2.Подвижные игры**

**1) «Зайка серенький сидит»**

Цель: имитация движений, бег по сигналу.

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Вот так, вот так надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Вот так, вот так надо зайке поскакать.

Зайку мишка испугал, зайка – прыг и убежал!

**2)«Курочка с цыплятами»**

Цель: имитация движений, развивать ловкость в беге.

Курочка с цыплятами по лужицам идут,

Лапки выше поднимают, зёрнышки гребут.

На поляночке гуляли, сладки зёрнышки клевали.

И куда бы ни пойти слаще зёрен не найти.

**Мама**: Вот шагает петушок, золотой гребешок.

Он цыпляток догоняет и в курятник загоняет!