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

**1неделя «Безопасный перекрёсток» 6- 10 апреля**

1. **Рекомендовать родителям комплекс утренней гимнастики, для проведения с детьми в домашних условиях**
2. **Утренняя гимнастика «Машины»**

**Вводная часть**

Я еду, еду, еду

Я руль кручу, кручу

Везет меня машина

Туда, куда хочу.

*(Ходьба стайкой за воспитателем, 8-10 сек.)*

Я машина, я машина

И внутри меня пружина.

И с утра она всегда

Целый день заведена.

*(Бег за воспитателем стайкой, 8-10 сек.)*

**Общеразвивающие упражнения**

Фар волшебные лучи

Освещают путь в ночи.

*(И.П. – о.с.*

*1 – руки вперед*

*2-3 – поворот ладоней вверх, вниз*

*4 – И.П.*

*Выполнить 4 раза.)*

Вот машина хочет есть

За руль ее уже не сесть.

Бак бензином заливаем

И про голод забываем.

*(И.П. – о.с. руки на поясе*

*1-2 – наклон вперед*

*3-4 – И.П.*

*Выполнить 4-5 раз.)*

Я сегодня сам шофер

Завожу я свой мотор,

Нажимаю на педаль

И машина мчится вдаль.

*(И.П. – сидя на полу, упор руками сзади*

*1-согнуть в колене левую ногу*

*2 – выпрямить*

*3 - согнуть в колене правую ногу*

*4 – выпрямить.*

*Выполнить 4 раза.)*

На улице нашей машины, машины

Машины-малютки,

Машины-большие.

*(И.П. – о.с.*

*1- присесть*

*2 – И.П.*

*3- поднять прямые руки вверх*

*4 – И.П.*

*Выполнить 3-4 раза.)*

Легковой автомобиль

По дороге мчится,

А за ним густая пыль

Тучею клубится.

*(Бег стайкой за воспитателем, 8-10 сек.)*

Еду, еду, ту-ту-ту

Слышно даже за версту.

(*Ходьба стайкой за воспитателем, имитируя езду на машине, 8-10 сек.)*

**Дыхательная гимнастика «Уставшая машина»**

*И.П. – о.с. правую ладонь к губам; вдохнуть носом воздух; сомкнуть губы в трубочку, подуть на ладонь.*

**Заключительная часть**

На машинах покатались

В быстроте соревновались,

А теперь пришла пора

Умываться, детвора!

*(Ходьба стайкой за воспитателем.)*

*Источники:*

1. Т.Л. Богина, Т.Г. Казакова, Е.А. Тимофеева и др., «Воспитание и обучение детей младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет.сада; Под ред. Г.Н. Годиной, Э.Г. Пилюгиной. – М.: просвещение, 1987. – 160 с.
2. Т.Г. Филиппова «Организация совместной деятельности с детьми раннего возраста на прогулке»: метод. Пособие – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 с.

**2.Подвижные игры с ребёнком дома**

**1)Птицы и автомобиль»**

Дидактическая задача: познакомить с Правилами дорожного движения.

Описание игры: Дети-птички летают по комнате, взмахивают руками (крыльями).

Мама или папа говорит:

Прилетели птички, птички - невелички,

Все летали, все летали, (Дети бегают, плавно взмахивая руками).

Крыльями махали. Так они летали, крыльями махали,

На дорожку прилетали, (Присаживаются, постукивают пальцами по коленям). Зернышки клевали.

Мама берет в руки игрушечный автомобиль и говорит: «Автомобиль по улице бежит,

Пыхтит, спешит, в рожок трубит.

Тра-та-та, берегись, берегись,

Тра-та-та, берегись, посторонись!» (Дети-птички бегут от автомобиля.)

2)«Светофор»

**Цел**ь:упражнять детей быстро реагировать на световой сигнал.Совершенствовать передвижение на носочках. Закреплять цвета светофора. В центре комнаты – мама. У неё в руках три кружочка из цветного картона: красный, жёлтый, зелёный. Когда мама зажигает зеленый свет, ребята должны двигаться на носочках: когда горит желтый свет, то ребята должны хлопать в ладоши : при красном свете нужно замереть.