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

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

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

**1. «Заведи мотор»**

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

**2. «Накачаем шины»**

И. п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты **в кулаки, перед собой.**

Вып: наклон вперёд, и. п. Пов:5-6 раз.

**3. «Проверка руля»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п. Пов:4-6 раз.

**4. «Открой ворота»**

И. п.: то же.

Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны.

**5. «Сели в машину»**

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Вып: присесть (едем с горки), встать(в горку), Пов:5-6 раз.

**6. «Поехали быстро- медленно**

Бег врассыпную быстро и медленно по команде мамы или папы.

**2.Подвижные игры с ребёнком дома**

**1)Игра «Самолёты»**

**Мама:** Предлагаю побыть тебе теперь лётчиком. Нужно завести мотор (круговые движения кистями перед грудью). По команде «Полетели» лёгкий бег по комнате, расправив руки крылья в стороны, по команде «В ангар» быстро вернуться в заранее оговоренное место.

**Мама:** поиграем в игру «Воробушки и автомобиль».

Кто управляет автомобилем?

**Ребёнок:** Шофёр, водитель.

**Мама:** Я буду водителем, а ты воробышком.

**2)Подвижная игра «Воробушки и автомобиль**»

Цель: приучать ребёнка бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, начинать движение и менять его по сигналу; упражнять в спрыгивании с предмета; развивать умение ориентироваться в пространстве, реакцию, ловкость; имитационные умения. Ребёнок легко бегает по комнате, клюёт зёрнышки, лапкой разгребает песок. Пол команде мамы «Автомобиль едет, лети в гнездышки!» - ребёнок залезает на небольшую возвышенность («дерево»).

Затем с помощью мамы спрыгивает и продолжает движение.

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

1. **Утренняя гимнастика дома**

**ОРУ «Первые цветочки у Кати во садочке».**

**1. «Месяц май, приходи!»**

И. п. – ноги о. с., руки в стороны.

1- руки согнуты в локтях, ладони прижать к груди;

2- И. п (4 раза)

**2. «Месяц май пришёл, с собой солнышко привёл».**

И. п. – узкая дорожка, руки к плечам, кисти в кулак.

1- руки вверх, пальцы врозь;

2- И. п. (4-5 раз)

**3. «Вышла Катя во садочек, увидала там цветочек».**

И. п. –о. с., ноги врозь, руки вниз.

1- наклон вперёд, руки вперёд в стороны;

2- И. п. (4-5- раз)

**4. Свежий ветерок подул – все цветы к земле пригнул.**

И. п. – о.с., руки на поясе.

1- наклон вправо;

2- И. п.;

3-наклон влево;

4- И. п. (3 раза)

**5**. «**Катя пляшет во садочке, а на неё глядят цветочки».**

Прыжки на двух ногах или:

И. п. – о. с ., руки на поясе.

1- правая нога вперёд на носок;

2- И. п., то же с левой ногой (3 раза)

**Подвижная игра: «Найди цветочек».**

Мама или папа прячут в комнате дома цветочек, вырезанный из бумаги, или пластмассовый, оговаривая с ребёнком условия, что в шкафы лазать нельзя, он лежит где – то свободно: под столом, под стулом, на коврике, под диваном.

1, 2, 3 цветочек найди! ( Ребёнок ищет)

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

1**.Утренняя гимнастика под музыку «Весёлые насекомые» (комплекс на ЮТУБЕ по ссылке:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=MS4PPTGiP68**](https://www.youtube.com/watch?v=MS4PPTGiP68)

**2.ОРУ «Насекомые – наши добрые знакомые»**

**«Спал цветок и вдруг проснулся, больше спать не захотел. Шевельнулся, встрепенулся, плавно-плавно полетел»**

**1. «Бабочка»**

Дети идут обычной ходьбой, разводят руки в стороны и вверх (взмахи) .

**«Он сети, как рыбак, готовит, а рыбы никогда не ловит. »**

**2.«Паук»**

Ползание с опорой на ноги впереди, а на руки сзади за спиной.

**«Сам мал, незаметно хожу, но больше себя ношу. »**

**3.«Муравей»**

Ползание с опорой на кисти рук и стопы.

**«Торопится он не хочет, листья ест, деревья точит, слышен нам жужжащий звук-то летит обедать… »**

**4.«Жук»**

И. П. лежа на спине руки вытянуть вдоль туловища. Свободное движение рук и ног.

«Прыгает пружинка, зеленная спинка

**5.«Кузнечик»**

Прыжки с глубоким приседом.

**«Волосата, зелена, в листья прячется она. Хоть и много ножек, бегать все равно не может.**

**6.«Гусеница»**

Дети становятся ноги шире плеч друг за другом. Последний пролезает под всеми и.т. д

У нас на полянке много цветов. Каждый себе возьмите цветок.

**Набираем носом воздух, а ртом сдуваем бабочку на цветке.**

**7. Дыхательное упражнение**

(Подуем на цветочек с которого слетает бабочка.)

**3.Подвижные игры**

**1. «Жуки»**

Цель: побуждать к подражанию, согласовывать движения с текстом.

Мы – жуки, мы – жуки,

Мы летаем у реки (бег).

Мы жужжим, мы жужжим,

Над цветочками кружим.

На пенёк упал жучок,

Греет солнышко бочок.

А жучок жужжит, жужжит

Лапочками шевелит.

**2.** «**Пчёлки и ласточка»**

**Цель: имитация движений, развивать навыки бега.**

Пчёлки летают, медок собирают.

Зу – зу – зу, жу – жу – жу, как я сладкое люблю.

Ласточка встанет – пчёлок поймает!