План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_15.04 2020\_ день недели: \_среда \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструктор по физической культуре: \_\_\_Туркина Надежда Леонидовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Непосредственно организованная образовательная деятельность | Задания для проведения с ребенком |
| 1 | Цели/задачиУпражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.***Цель:*** развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно, развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве. | **1-я часть** Ходьба по комнате; по сигналу взрослого : «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).2-3 мин**2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).**1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед вернуться в исходное положение (5 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).3. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вперед (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).4. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой полВыпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). **Основные виды движений.****1.Прыжки из кружка в кружок**. 2-3 раза  Можно использовать косички, с которым выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание - на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.**2.Упражнения с мячом. «Точный пас».** Дети и взрослый становятся напротив друг друга, затем садятся на пол - ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Взрослый вручает мячПрокатываем мяч друг другу 8-10 раз**Подвижная игра «По ровненькой дорожке». 2-3 раза***Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:*По ровненькой дорожке,        *Идти шагом.*По ровненькой дорожкеШагают наши ножки:Раз – два, раз – два.По камешкам, по камешкам,        *Прыгать на двух ногах с**продвижением вперёд.*По камешкам, по камешкам…В ямку – бух!        *Присесть на корточки.**Подняться.**Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:*По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожкеУстали наши ножки, устали наши ножки,Вот наш дом – здесь мы живём.*По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.* |

Комплекс парной утренней гимнастики «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ»

с 13– 17 апреля 2020 г

Мамы ( папы, братья, сестры )с детьми встают лицом друг к другу и берутся за руки.

1. ***«Ладошки»***

Исходное положение: встать прямо,

показать ладошки.

при этом локти опустить,

руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

 Делайте короткий, шумный, активный вдох носом

и одновременно сжимайте ладошки в кулачки {хватательное движение).

Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. 4-5 раз

2. ***«Погончики»***

Исходное положение: встать прямо,

 сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой

толкайте кулаки к полу, как 6ы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то.

При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну

(тянутся к полу, пальцы рук широко растопыриваются)

. На выдохе вернитесь в исходное положение:

кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел. 5 раз

***3. «Борцы»***

Пара стоит лицом друг к другу,

выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера.

С напряжением поочередно руки партнеров т

о сгибаются, то разгибаются *(партнеры меряются силой)*.

Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу,

 влияние на взрослого *(особенно это важно для мальчиков)*.

Укрепляются руки.

Движение выполнять с максимальной амплитудой. 5 раз

***4. «Часы»***

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу.

 Руки ребенка лежат на талии мамы,

руки мамы – на плечах ребенка.

Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону.

Развивается внимание, сосредоточенность на движение.

Тренируются мышцы туловища. 5 раз

***5. «Качели»***

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу,

взявшись за руки.

Поочередно приседают.

Партнер начинает приседать тогда,

когда другой начинает вставать. 5 раз

6. ***«Лодочка»***

Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу.

Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны.

Стопы ребенка упираются в ноги взрослого.

Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину,

а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот.

 Ноги во время наклона вперед не сгибать.

 Тренируются крупные мышцы, развивается гибкость 5 раз

7. ***«Велосипед»***

Партнеры сидят на полу лицом друг к другу,

 опираясь своими стопами на стопы партнера,

руки в упоре сзади.

С напряжением поочередно ноги партнеров то сгибаются,

то разгибаются. Партнеры садятся друг к другу на расстояние согнутых ног.

Укрепляются мышцы живота, ног. 5 раз

***8. «Мостик»***

Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и

сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище.

 Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает под мостиком на животе.

Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол,

 а ребенок перешагивает или перепрыгивает через

его туловище *(взрослый может поддержать его за руки)*. 5 раз

 Взрослый должен как можно выше поднять туловище от пола и удерживать это положение.

 У ребенка закрепляется навык ползания, прыжка. Развивается ловкость, сила, быстрота.

**9. « Прыжки»**

Взрослый сидит ноги врозь.

Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки.

Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги,

а ребенок приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка.

 Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются *(тогда ноги взрослого расставлены)*,

то расставляются *(тогда ноги взрослого вместе)*.

Развивается координация движений, равновесие, тренируются мышцы туловища.

 Активизируется внимание, сосредоточенность, умение согласовывать

вои действия с действиями партнера. Ребенок радуется успешному взаимодействию.

Развивается ловкость, прыгучесть, выносливость. 8-10 раз по желанию и больше