План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_06.04 2020\_ день недели: \_понедельник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструктор по физической культуре: \_\_\_Туркина Надежда Леонидовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Непосредственно организованная образовательная деятельность | Задания для проведения с ребенком |
| 1 | Цели/задачи1.1. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания1.2.Развивать координацию движений | **Дыхательная гимнастика «Хомячок»**Цель: развитие плавного, длительного выдоха.Предложите ребенку пройти несколько шагов(до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легкохлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изорта и пройти ещё немного, дыша носом. |

Комплекс утренней гимнастики длительность 8-10 минут

**с 06-10 апреля**

**Общеразвивающие упражнения**

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен , врассыпную, бег со средней скоростью до 1,5 мин.

 2. **«БОЛЬШИЕ КОЛЕСА».**

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад.

Спину держать прямо, голову не опускать.

 Повторить 4-5 раз по 6-8 движений.

3. **«НОЖНИЦЫ».**

 И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади.

 Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться.

То же, ноги попеременно вверх-вниз (6-8 движений). Голову не опускать. Повторить 6-8 раз.

4. **НАКЛОНЫ** к ногам

И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.

1 – руки вверх, потянуться, посмотреть

 2 – наклон к правой (левой) ноге, скользя руками.

 3 – руки вверх.

 4 – и.п. Повторить 5 раз.

**5.СИДИМ**

 И.п.: стоя, ноги скрестно.

1-2 – сесть по-турецки.

3-4 и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.

 6. **ПОТЯНЕМСЯ**

И.п.: основная стойка

 1-2 – поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться.

 3-4 плавно руки вниз. Повторить 8 раз.

 **7.ПОВОРОТЫ**

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

1-2 – поворот вправо, руки вверх.

3-4 – и.п. То же влево. Повторить 5 раз.

 8. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

 9. **«НАСОС».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо ( влево) , скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке. 3-4 – и.п. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4-6 раз.

10. Дыхательное упражнение  **«Хомячок»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов

(до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко

хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо

рта и пройти ещё немного, дыша носом.