План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_07.04 2020\_ день недели: \_вторник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструктор по физической культуре: \_\_\_Туркина Надежда Леонидовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Непосредственно организованная образовательная деятельность | Задания для проведения с ребенком |
| 1 | Цели/задачи  1. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.  Пособия.  Кубики, малый мяч, лента или шнур | **I часть.**Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается про­ игравшим. Повторить 3—4 раза.  **II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом**   1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 —выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное поло­жение (6 раз). 3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 *—2 —*про­катить мяч вправо, наклонив туловише вправо; 3—4 — вернуться в ис­ходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз). 5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки поперемен­но на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.   **Основные виды движений**   1. **Равновесие** — ходьба по шнуру , на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. **Прыжки на двух ногах** вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. **Переброска мяча друг другу**   (3)Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами *3*м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бро­сают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз). **Подвижная игра «Хитрая лиса».**  Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.  Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не  выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.  Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»  Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.  Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.  Варианты: Выбираются 2 лисы.  **III часть**. Ходьба в колонне по одному |

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.