План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_22.04 2020\_ день недели: \_среда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструктор по физической культуре: \_\_\_Туркина Надежда Леонидовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Непосредственно организованная образовательная деятельность | Задания для проведения с ребенком |
| 1 | Цели/задачи   * 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному   в метании на дальность,  в ползании, в равновесии.  Оборудование:  Комочки ( шарики из бумаги), при ходьбе и ползании груз  ( мешочек с крупой 150-200 г)  Цели: развитие слухового и зрительного внимания; активизация двигательных навыков; формирования удерживать красивую статичную позу. | **I часть.** ходьба по комнате. Ходьба и бег с изменением направления, с ускорением и замедлением движений по сигналу, бег врассыпную.  **II часть. Общеразвивающие упражнения**  1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую —вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.  4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).  5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.  **Основные виды движений**  **1. Метание на дальность** — «Кто дальше бросит».  **2. Ползание по полу**  на четвереньках с грузом на спине.  **3.БАЛАНСИР - Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове**, перешагивая через предметы.- разложить кубики  **4. Прыжки на двух ногах**, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).  Вдоль зала в две линии кладут кубики на расстоянии двух шагов ребенка между кубиками (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.    Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.  **Подвижная игра «Затейники».**  Описание игры. Выбирается «затейник». Дети идут по кругу, держат парашют (сначала правой, потом левой рукой) и произносят слова: Ровным кругом друг за другом  Мы идём за шагом шаг.  Стой на месте, дружно вместе  Сделаем вот так!  По окончании слов дети останавливаются, копируют движение, показанное «затейником», и стараются его «удержать».  **Игровые упражнения для двигательной активности**  «КТО БЫСТРЕЕ»  Организуйте с детьми эстафету  Расставьте предметы на расстоянии 40-50 см между ними  Приготовьте 2 больших мешка для мусора ( по количеству играющих)  ЗАДАНИЕ  Кто быстрее пропрыгает- приз ( придумайте сами)  ПРИЯТНОЙ ИГРЫ  **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !** |

Комплекс парной утренней гимнастики «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ»

с 20– 24 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. 8 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. 8 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. 8 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. 8 раз

***5. «Качели»***

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу,

взявшись за руки.

Поочередно приседают.

Партнер начинает приседать тогда,

когда другой начинает вставать. 8 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 8 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. 8 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)*. 8 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. 10 – 12 раз по желанию и больше