План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_10.04 2020\_ день недели: \_пятница\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструктор по физической культуре: \_\_\_Туркина Надежда Леонидовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Непосредственно организованная образовательная деятельность | Задания для проведения с ребенком |
| 1 | Цели/задачи1.1.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.1.2.Развивать координацию движенийМатериал: скакалка или веревка | **Дыхательная гимнастика «Гуси летят»*****Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».**Пальчиковая гимнастика «Космонавт»**В звёздном небе звёзды светят(показываем звёзды, пальчики переплетаются)Космонавт летит в ракете(изображаем полёт ракеты: руки вверху соединить)День летит, ночь летит (загибаем пальцы)И на землю вниз глядит (изображаем иллюминатор)**Физминутка «Полет»**А сейчас мы с вами, дети, (маршировать)Улетаем на ракете. (потянуться, подняв руки над головой)На носки поднимись, (подняться на носки, руки сомкнуть над головой)А теперь руки вниз. (опустить руки вниз)Раз, два, три, потянись (потянуться)Вот летит ракета ввысь. (кружиться на месте)**Игровое упражнение  «Невесомость» (равновесие)**Дети свободно располагаются в зале, делают «ласточку» и стоят как можно дольше. Дети, вставшие на вторую ногу, садятся на места. Выигрывает ребенок, простоявший на одной ноге дольше всех.**«Космическая рыбалка»**Описание: Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга — взрослый Он вращает по кругу шнур (на высоте 10—15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие, внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вращают так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке или против. |

Комплекс утренней гимнастики

с 06 – 10 апреля 2020 г*(с флажками)( платочками, ленточками)*

**1.** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу.

**2. «ПОМАШИ».**

И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной.

 1-2 – флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть.

 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

 **3.** **«САМОЛЕТ ДЕЛАЕТ РАЗВОРОТ».**

И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально).

 1 – поворот вправо.

 2 – и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать.

Использовать сюжет. Повторить 3 раза.

**4.** **«ПОСТУЧИ НАД ГОЛОВОЙ».**

И.п.: стоя на коленях, флажки опущены.

1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них.

3-4 – и.п. Повторить 5-6 раз.

**5. «ПОКАЖИ ФЛАЖКИ».**

 И.п.: ноги врозь, флажки за спину.

1-2 – наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот».

 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.

 **6.** **«ПОДСКОКИ».**

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

8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажками.

 Повторить 3 раза.

 **7.** Ходьба с дыхательными упражнениями.