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/задачи  1.1.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 движений  Материал: 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.