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/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 | **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». |

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.