План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_15.04 2020\_ день недели: \_среда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 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 по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.1.2.Расширить опыт родителей вербального и невербального взаимодействия с ребенком, умения открыто и искренне выражать свои чувства *(хвалить, обнимать, целовать ребенка и т.д.)*.1.3. Способствовать развитию функциональных систем организма ребенка, координации движений, силы, ловкости, выносливости, вестибулярного аппарата.Материал: кегли( бутылочки)Резиновый коврикмяч | **1 часть**. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.**2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.( можно взять пустую пластиковую бутылочку)**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.**Основные виды движений.** **1.Прыжки в длину с места** «Кто дальше прыгнет».Следить за техникой выполненияmetodika-obuchenija-doshkolnikov-pryzhkam_1.jpgМожно поставить несколько предметов в качестве ориентиров).**2. Метание мячей в вертикальную цель** с расстояния 1,5 м способом от плеча.**3. Отбивание мяча одной рукой** несколько раз подряд и ловля его двумя руками **Подвижная игра «Совушка»**. Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замиpают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.**Игровые упражнения для двигательной активности в течение дня**«Автомобиль»Одна из популярных игр в детском саду, но ее можно легко организовать в домашних условиях во время карантина. Малыш исполняет роль «автомобиля», родителю достается роль  «светофора», поэтому подготовьте три карточки — красную, желтую и зеленую. Когда «загорается» красный свет, ребенок стоит на месте. При команде «желтый» — «заводит мотор», а на зеленый свет — начинает двигаться. |

Комплекс парной утренней гимнастики «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ»

с 13– 17 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. 5 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. 6-7 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. 6-7 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. 6-7раз

***5. «Качели»***

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу,

взявшись за руки.

Поочередно приседают.

Партнер начинает приседать тогда,

когда другой начинает вставать. 6 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 6 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. 6-7 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)*. 6 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