План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_17 .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. Доставить детям и родителям радость от взаимодействия друг с другом в двигательно-игровой деятельности.  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. | **Игровые упражнения для двигательной активности**  Понадобиться воздушный шарик  **Две головы**  Играть могут два человека или несколько соревнующихся пар.  Задача игроков — уперевшись с двух сторон в воздушный шарик лбами и двигаясь синхронно, без помощи рук донести его до финишной прямой.  **Домашний гольф**  Мелом на полу рисуют кружки — лунки диаметром в три — четыре раза больше диаметра мяча. Ребенку предлагают с трех ударов загнать мячик в кружок при помощи хоккейной клюшки или гимнастической палки.    ВЕСЕЛОЙ ВАМ ИГРЫ  БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! |

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