План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_07.04 2020\_ день недели: \_вторник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструктор по физической культуре: \_\_\_Туркина Надежда Леонидовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Непосредственно организованная образовательная деятельность | Задания для проведения с ребенком |
| 1 | Цели/задачи1 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.Материал игровой: кубики, лента или веревочка, мешочек с песком( заменяем на небольшую книжку, мыльницу, спичечный коробок с солью)  | **1 часть.** Ходьба Игровое упражнение «ПРОЙДИ ЧЕРЕЗ КОЧКИ» Воспитатель раскладывает по одной стороне зала 8-10 кубиков на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через кубики попеременно правой и левой ногой. – 1минПосле того подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются 2-3 мин.**2 часть. Обще развивающие упражнения.**1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. 2-3 раза по 5-6 прыжков.**Основные виды движений.**1. **Равновесие** - ходьба по веревочке, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).спинка расправлена, голову не опускаем

https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/195350/pub_5c1ca75230164200ab0e2d18_5c1cd8099b524c00ab6ea93f/scale_2400 1. **Прыжки на двух ногах через препятствия** (кубики 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 кубиков. Повторить 2-3 раза.

прыжки через препятствия выполняем используя энергичный взмах рук.**Подвижная игра «Пробеги тихо».**Цель: учить бесшумно двигаться.Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.**3 часть.** Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».Детки становятся в круг и выбирают водящего. Водящий становится в центре круга, воспитатель завязывает глаза водящему. Водящей крутится вокруг себя несколько раз. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из детей. Ребенок произносит имя водящего, который должен **угадать**, кто из **играющих назвал его имя**. Если водящий отгадал, он открывает глаза и меняется местами с ребенком, который назвал его имя. Если водящий ошибся, то **игра продолжается**. Имя водящего называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя. |