План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_21.04 2020\_ день недели: \_вторник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструктор по физической культуре: \_\_\_Туркина Надежда Леонидовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Непосредственно организованная образовательная деятельность | Задания для проведения с ребенком |
| 1 | Цели/задачи1.1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.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. Оборудование:Мяч, бумажные комочки( скомкать листы бумаги с шарик) Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать. | **1 часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.**1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.2 -3 раза **Основные виды движений.****1.Метание комочков на дальность « КТО ДАЛЬШЕ»**  (6-8 раз)**2. Ползание по полу** с опорой на ладони и колени (2-3 раза).**Подвижная игра «Совушка».**Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: *«День наступает – все оживает».* Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.Неожиданно произносит: *«Ночь наступает, все замирает, сова вылетает».* Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.Приятной игрыИ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !  |

Комплекс парной утренней гимнастики «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ»

с 20– 24 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