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/задачи1.1.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 |  |

Комплекс утренней гимнастики длительность 6- 8 минут

**с 06-10 апреля (со скакалкой)**

1. Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с высоким подниманием колен «Петушки шагают, крылышками машут»

**2.** И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках.

1 – руки с натянутой скакалкой к груди.

2 – руки вверх.

3 – к груди.

4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной.

 1-3 – пружинящий поворот в сторону – выдох.

4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

**4.**И.п.: о.с. руки со скакалкой внизу.

1 – присесть, разводя колени, руки вверх.

 2 – и.п. Повторить 6-8 раз

 **5.** И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалки в опущенных руках.

 1 – резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх.

 2 – и.п. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь – вдох. Повторить 6-8 раз.

 **6.** И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках.

1-2 – перенести одну ногу через натянутую скакалку.

3-4 – обратное движение – и.п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

**7.** И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной. 3-4 – обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

**8.** И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

 **9.** Ходьба с выполнением заданий руками.( руки вверх, руки за голову, руки вперед ) 2 минуты