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/задачи  1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе ; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.  Пособия.  Шнур (или пояс трикотажный, лента)  6—8 кубиков ,  Мячик ( малый, теннисный, пластмассовый) | **1 часть**. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через кубики попеременно правой и левой ногой (кубики положены на расстоянии 30—40 см один от другого).  **II часть. Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).  2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; З — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).  3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).  4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).  5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).  6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).  **Основные виды движений.**  **1. Равновесие** — ходьба по шнуру с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза).  **2. Прыжки**  на правой и левой ноге (2—3 раза).  **3. Метание в вертикальную цель**  Игровое упражнение «Точно в цель»  с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).  **Подвижная игра Птички и бабочки.**  Из детишек выбирается сова, которая впоследствии будет ловить бабочек. В середине площадки «устроено» гнездо совы, а на краях площадки «устроены» домики бабочек. В начале игры бабочки находятся в домиках, а сова в гнезде. Воспитатель объявляет: «День», и бабочки начинают летать (ребята бегают вокруг гнезда совы). Затем воспитатель объявляет: «Ночь», и дети-бабочки спешат попасть в свой домик, а сова, «вылетев» из гнезда, ловит их. Поймав бабочку, сова отводит ее в гнездо. Затем воспитатель вновь объявляет: «День». Игра считается оконченной, когда у совы в гнезде оказывается несколько бабочек (их число оговаривается с игроками заранее)....  **III часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» |

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