План осуществления образовательной деятельности по физической культуре

Дата \_23.04 2020\_ день недели: \_четверг\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструктор по физической культуре: \_\_\_Туркина Надежда Леонидовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Непосредственно организованная образовательная деятельность | Задания для проведения с ребенком |
| 1 | Цели/задачи  Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.  Пособия. мяч (диаметр 20—25 см), обручи | **ИГРАЕМ НА УЛИЦЕ**  **1 часть.**  Объяснение задания  Взрослый дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечении линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.  После двух-трех перебежек успокоительная ходьба  **2 часть. Игровые упражнения.**  **1.«Кто быстрее».**  По сигналу взрослого игроки, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом обратно  Повторяется 2-3 раза  **2.«Мяч в кругу».** Играющие строятся в круг.  В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.  **Подвижная игра «Горелки».**  объяснить детям происхождение названия игры («гореть» - быть водящим, - отсюда и название игры); уточнить значение незнакомых слов, которые встречаются в тексте игры; разучить текст игры; познакомить детей с ходом игры, с правилами.  Правила.  1.Водящий не должен поворачиваться назад.  2.Он догоняет убегающих сразу после слов: «Беги, как огонь!»  3.Игроки последней пары начинают бег только с последними словами: «Полетели по Руси».  **Задачи:**учить детей соблюдать правила игры, развивать четкость и ловкость движений, знакомить с традициями.  **Ход игры.**  Перед началом игры нужно выбрать водящего, того, кто будет «гореть».  Все участники игры встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры говорят нараспев слова:  Гори, гори ясно, чтобы не погасло,  Глянь на небо: птички летят,  Колокольчики звенят,  Облака плывут, журавли зовут:  Курлы-си, курлы-си,  Полетели по Руси.  Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары опускают руки и тихо пробегают вдоль колонны, один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему:  Раз, два, не воронь.  Беги, как огонь!  Двое детей бегут вперед, ловко увертываясь от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если они возьмутся за руки, то «горелка» им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь «горит».  Если водящий и при повторении игры не поймает бегущих, тогда он «горит» во второй раз. Если он и в третий раз никого не поймал, играющие могут спеть такую песенку:  Огарушек, огарушек,  Стань на черный камушек!  Плохо стоишь –  Совсем сгоришь!  Если водящему удается поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а «горит» тот, кто остался без пары.  Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары. |

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. 6 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. 7-8 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. 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. 7раз

***5. «Качели»***

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу,

взявшись за руки.

Поочередно приседают.

Партнер начинает приседать тогда,

когда другой начинает вставать. 7 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 7 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. 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)*. 7 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