**План взаимодействия с детьми и родителями (удаленно) инструктора по физической культуре Черновой С.А.**

**по теме: «Как мы умеем трудиться»(все я сумею, все смогу)»**

**(12.05.-15.05.2020 год)**

**второй группы раннего возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды деятельности с детьми** | |
| 1 | **Утренняя гимнастика** | **Комплекс № 1 «Серенький зайчишка»**  *Вводная часть*  Ходьба по залу друг за другом (15 сек).  Ходьба на носочках (10 сек).  Обычный бег (20 сек).  Ходьба врассыпную (10 сек).  Построение врассыпную.  *Основная часть*  1.Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»  И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.  Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло».  Вернуться в И.П.:.  Повторить 6 раз. Темп умеренный.  2.Упражнение «Зайка греет ушки»  И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.  Повернуть голову в сторону.  Вернуться в исходную позицию.  Повернуть голову в другую сторону.  Вернуться в исходную позицию.  Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.  3.Упражнение «Зайка прячет лапки»  И.П.: стоя, руки в стороны.  Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».  Вернуться в исходную позицию.  Повторить 4 раза. Темп умеренный.  4.Упражнение «Зайка занимается спортом»  И.П.: стоя, ноги вместе, руки опущены.  Бег на месте 8-12 сек. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.  *Заключительная часть*  Бег по залу (20 сек) |
| 2 | **Подвижная игра** | **«Зайка беленький».** Дети изображают зайчиков и занимают свои норки. Норки можно обозначить кружком, квадратом, флажками разного цвета. Зайчики, запомнив свои норки-домики, по предложению взрослого выбегают на полянку, чтобы поиграть. Взрослый произносит стихи, а зайчики делают движения в соответствии со словами.  Слова взролого:                           Действия детей:  1.«Зайка беленький сидит,               Присаживаются на корточки в сво- Он ушами шевелит —                           бодном построении и, приложив Вот так, вот так,                                      руки к ушам, шевелят ими.  Он ушами шевелит.  2.Зайке холодно сидеть,                   На слова «хлоп-хлоп» хлопают Надо лапочки погреть —                      в ладоши.  Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.  Надо лапочки погреть.  Зайке холодно стоять —               На слова «скок-скок» прыгают Надо зайке поскакать,                          на месте Скок, скок, скок, скок Надо зайке поскакать.  Кто-то зайку испугал,                  Бегут в свои норки Зайка прыг… и убежал».                     (по хлопку взрослого)  Взрослый проверяет вместе с детьми, все ли зайки правильно нашли норки.  Вариант игры. Когда малыши будут различать цвета и форму, взрослый может незаметно поменять местами норки-домики. |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | **1.**ОРУ: «Животные и их детеныши».  «Коза и козленок». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять руки к голове, показать рожки, вернуться в и.п.  «Собака и щенок». И.п.- сед на пятках, упор о пол ладонями. Встать на колени, сказать «гав», вернуться в и.п.  «Свинья и поросенок». И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены. Повернуться вправо, рукой коснуться носа (показываем пятачок), вернуться в и.п., то же влево.  «Заяц и зайчонок». Прыжки на двух ногах, руки прижаты к груди(лапки), в чередовании с ходьбой. |
| 4 | **Основные виды движений** | Прыжки с продвижением вперед. |
| 5 | **Подвижная игра** | **«Птички летают»** Описание игры: дети – «птички» садятся на стульчики. На слова воспитателя: «Ай, птички полетели!» птички летают по всему залу. На слова воспитателя: «Птички в гнезда полетели!» дети спешат и садятся на свои стульчики. Взрослый называет самую ловкую и быструю птичку, которая первая прилетела в свое гнездо. Игра повторяется. |
| 6 | **Гимнастика после дневного сна** | **Комплекс №1 «В гостях у солнышка»**  Играет спокойная музыка.  В-ль: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.  А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик.   Он побежал по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там.  1. «Отдыхаем на солнышке».  И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.   2. «Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый.  3. «Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.  Закаливающие процедуры. |
| 7 | **Видео-зарядка для детей** | Радужная неделька"- youtube.com |