**План взаимодействия по физическому воспитанию с родителями и детьми младшего дошкольного возраста (удаленно).**

|  |
| --- |
| **Апрель** |
| **Виды деятельности** | **Репертуар** | **Цель** |
| **Утренняя гимнастика****Гимнастика пробуждения после дневного сна** | **КОМПЛЕКС №1(без предметов)**Ходьба и бег за воспитателем в колонне по одному 1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. [1 - Здесь и далее И. п. – исходная позиция.] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.**Комплекс №2 (с кубиком)**Ходьба и бег за воспитателем в колонне по одному1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 3. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2–3 раза в каждую сторону). 4. И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.**Комплекс №1** 1. А) Потягивание в кроватях.Б) Пальчиковая гимнастика "Тучки"Мы наши пальчики сплели (Дети стоя сплетают пальцы.)И вытянули ручки.(Вытягивают руки ладонями вперед.)Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки.(Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)2. Ходьба по шнуру (8-10 м). Ходьба с перекатом с пятки на носок.3. Упражнение "Ветер" Ветер дует нам в лицо,Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише.Деревцо все выше, выше, выше.(Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.) 4. Дыхательная гимнастика "Любимый носик"А сейчас без промедленияМы разучим упражнения,Их, друзья, не забывайтеИ почаще повторяйте.Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).Вдох - погладь свой носОт крыльев к переносице.Выдох - и обратноПальцы наши просятся.Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.Попеременно ноздри при этом закрывай.Стой красиво, ровно, спинка - прямо.И насморк скоро убежит, ты так и знай!5. Обширное умывание. | Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.Создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад.Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.Создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад. |
|  | **Комплекс №2** 1. Потягивание в кроватях.Мы спокойно отдыхали,Сном волшебным засыпалиХорошо нам отдыхать!Но пора уже вставать!Крепче кулачки сжимаемИх повыше понимаемПотянуться! Улыбнуться!Всем открыть глаза и сесть! Мы проснулись, мы проснулись. (Ручки в стороны, затем скрестить на груди).Сладко, сладко потянулись. (Тянем ручки вверх)И друг другу улыбнулись. 2. Ходьба по дорожке из пуговиц.3. Речь с движением «Мы листики осенние…»Мы листики осенние на веточках сидели,Дунул ветер, полетели!Летели, летели, на землю сели.А ветер щёки толстые надул, надул, надулИ на деревья пёстрые подул, подул, подул! (Воспитатель дует на детей)Как обидно, как обидно – листиков совсем не видно… (Дети разбегаются, приседают, закрывают глаза и кладут сложенные ручки под щёчку, делая вид, что засыпают).4. Дыхательное упражнение "Ветер".Сделать глубокий вдох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук [вввв]. Повторить 4-5 раз.5. Обширное умывание |  |
| **Подвижные игры и игры малой подвижности.** | **Подвижная игра  «Быстро в домик».** Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.Ход игры: Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).**Подвижная игра  «Зайка серый умывается».** Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.Ход игры: Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!». В  соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости» | Создать радостный эмоциональный подъём. |