**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 одному  1. 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 промедления  Мы разучим упражнения,  Их, друзья, не забывайте  И почаще повторяйте.  Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).  Вдох - погладь свой нос  От крыльев к переносице.  Выдох - и обратно  Пальцы 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 засыпали  Хорошо нам отдыхать!  Но пора уже вставать!  Крепче кулачки сжимаем  Их повыше понимаем  Потянуться! 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, надул  И 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. |