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

**по теме: «В мире космоса» (06.04.-10.04.2020 год)**

**подготовительных к школе групп.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды деятельности с детьми** | |
| 1 | **Утренняя гимнастика** | Ходьба и бег змейкой между предметов.  И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 —обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).  И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носка­ми ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­рение прыжков (2-3 раза). |
| 2 | **Подвижная игра** | «Жмурки». Выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 —обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носка­ми ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­рение прыжков (2-3 раза). |
| 4 | **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». |
| 5 | **Подвижная игра** | «Краски». Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:  *-Тук! Тук!*  *-Кто там?*  *-Покупатель.*  *-Зачем пришёл?*  *- За краской.*  *-За какой?*  *-За голубой.*  Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке. |
| 6 | **Гимнастика после дневного сна** | **Гимнастика пробуждения в постели.**  1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.  2. Пошевелите пальцами рук и ног.  3. Сожмите пальцами в кулаки.  4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.  5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.  6. Опустите руки.  7. Разотрите ладони до появления тепла.  8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.  9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.  10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.  11. Потяните две ноги вместе.  12. Прогнитесь.  13. Сели.  14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.  15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.  **Профилактика плоскостопия.**  Ходьба босиком по «комбинированной дорожке  **Профилактика нарушений осанки.**  Физкультминутка «Веселая физкультура».  И.п. Состязание, ребятки,  Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),  Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)  Это вовсе не загадка –  Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)  И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)  Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)  Убегает без оглядки –  Он не станет нипочем  Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)  **Дыхательная гимнастика.**  1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.  2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.  3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.  4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).  5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз). |
| 7 | **Видео-зарядка для детей** | зарядка для детей Коллекции vera – Kochenova youtube.com |