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

**Инструктор по физической культуре В.А. Мифтахова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Репертуар** | **Цель** |
| **Утренняя гимнастика**  **Гимнастика пробуждения после дневного сна** | **Комплекс №1**  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.  1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;  3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.  1 — пово­рот туловища вправо, руки в стороны;  2 —вернуться в исходное по­ложение. То же влево. (6 раз)  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.  1—руки в сторо­ны;  2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;  3 —выпрямиться, руки в стороны;  4—вернуться в исходное положение. (6 раз)  4. И. п.— основная стойка руки на пояс.  1—2 —присесть, руки вы­нести вперед;  3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)  5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.  1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, ле­вую вверх;  3 — руки в стороны;  4 — приставить правую ногу, вернуть­ся в исходное положение. То же влево. (6 раз)  И. п.— основная стойка руки на пояс.  1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение.  На счет 1—8 по­вторить 3—4 раза.  Выполняется в среднем темпе под счет воспитате­ля или музыкальное сопровождение.  **Комплекс №2 (на мягких модулях)**  1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.  1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку;3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)  2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками;3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  —ру­ки в стороны; 2 —наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую ру­ку;3— выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)  4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.  1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;  5—8 —вер­нуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)  5. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.  1 — присесть, переложить мяч в левую руку;  2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7раз)  6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.  **Комплекс №1**  1. Гимнастика в постели ( **2-3 мин. )**  - Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)  - Игра « Зима и лето» *( напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)  - Самомассаж ладоней ( *« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем* *огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз) | 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. |
|  | 2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)  - Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.  - И.п.- сидя на стульчиках. « Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)  - И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)  - И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).  **Комплекс №2**  - И.п.:-лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)  - И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз)  - Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» - раскрываются, расслабляются.  **3. Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин.)**  «У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.  •«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)  •« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» ( действия в соответствии с текстом)  •« Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).  •« Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)  •« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» ( повороты туловища)  •« Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» ( действия в соответствии с текстом) |  |