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

**по теме: «День Земли. Береги природу родной Кубани» (20.04.-24.04.2020 год)**

**подготовительных к школе групп.**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | **Виды деятельности с детьми** |
| 1 | **Утренняя гимнастика** | Ходьба и бег змейкой между предметов. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, ру­ки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­роны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз).И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени разве­сти в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).И*.*п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков. |
| 2 | **Подвижная игра**  | «Лиса в курятнике».На одной стороне зала находится курятник (можно использовать гимнастические скамейки). В курятнике на насесте сидят куры. На противоположной стороне площадки — нора лисы. Все свободное место — двор.Один из играющих назначается лисой, остальные — куры. По сигналу куры спрыгивают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «лиса» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда лиса поймает 2—3 кур, выбирается другая лиса. |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | 1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпря­миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в сторо­ны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг соскамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).
5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).
 |
| 4 | **Основные виды движений** | 1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком наголове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.
 |
| 5 | **Подвижная игра** | «Гори-гори ясно». Игроки выбирают одного ведущего. Все остальные становятся парами друг к другу. Ведущий стоит перед колонной лицом к игрокам. Он говорит:*Гори-гори ясно,Чтобы не погасло,Птички летят,Колокольчики звенят!*После этих слов последняя пара отпускает руки, игроки бегут один по правой, другой по левой стороне колонны, а ведущий старается поймать кого-то из них до того, как игроки схватятся за руки. Беглецы должны убежать от ведущего, схватиться за руки и стать в начале колонны перед первой парой. Если же ведущий словит одного из них, то становится с ним перед всеми парами. А тот, кого не поймали, становится ведущим и игра продолжается. Опять бежит последняя пара, а ведущий догоняет одного из них. Если пара смогла сомкнуть руки, ведущий остается тот же и игра продолжается. |
| 6 | **Гимнастика после дневного сна**  | **Гимнастика пробуждения в постели.**1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись» И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.2. «Заинька, повернись, серенький, повернись» И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.3. «Заинька, попляши, серенький, попляши» И. п.: то же. Мягкая пружинка.4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись» И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.5. «Заинька, походи, серенький, походи» И. п.: то же. Ходьба на месте.6. «Пошел зайка по мосточку» Ходьба по ребристой доске.7. «Да по кочкам, да по кочкам» Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.**Профилактика плоскостопия.**1. "Утята шагают к реке"И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"И.п. - то же1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп3-4 - и.п.3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"И.п. - то же.Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.4. "Утка крякает"И.п. - то же1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны("клюв открылся"), произнести "кря-кря"3-4 - и.п.5. "Утята учатся плавать"И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть1 - согнутую правую стопу - вперед2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.**Профилактика нарушений осанки.****1. «Мельница».****И.п. —**стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны Круговые вращения руками в плечевых суставах *(5—8 раз).*Руки в локтях не сгибать.**2. И.п. —**то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой как можно дольше в сторону*(5—8 раз).*Смотреть прямо перед собой; ноги и руки не сгибать.**3. «Грачи летят».****И.п. —**о.с., руки в стороны. Махи руками вверх — вниз по максимально возможной амплитуде*(6—8 раз).*Выполнять медленно; руки держать прямыми.**Дыхательная гимнастика.**1.«Гребля на лодке» *(сидя, ноги врозь)*вдох – живот втянуть *(руки вперед)*,выдох – живот выпятить *(руки в стороны)*. (5-6 раз).2. раздать каждому ребенку ватный комочек на ладошку, сдуть комочек с ладошки.3. ЕжикПоворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный *(как ёжик)*, с напряжением мышц всей носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается)*. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.Повторить 4-8 раз. |
| 7 | **Видео-зарядка для детей** | Зарядка для дошкольников - youtube.com- Олеся Петрова |