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

**по теме: «Традиции моей семьи»**

**(20.04.-24.04.2020 год)**

**второй группы раннего возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды деятельности с детьми** | |
| 1 | **Утренняя гимнастика** | **Комплекс № 2 «Разноцветные мячи»**  Инвентарь: мячи резиновые (d=12—14 см) —по количеству детей в группе.  Очень любят все ребята  В мячики играть,  С разноцветными мячами  Упражненья выполнять!  Мячики разные —  Зеленые и красные,  Крепкие, новые,  Звонкие, веселые.  1. «Выше мяч»  И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 3 – 4 раза.  2. «Вот он»  И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза. Ноги в ко­ленях не сгибать.  3. «Веселый мяч»  И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпря­миться. Повторить 3 – 4 раза.  4.«Подпрыгивание»  И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание рядом с мячом. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.  5. «К себе и вниз»  И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3 раза.    *Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч***»**  *Содержание   игры.* Взрослый читает стихи:  Мой веселый, звонкий мяч,  Ты куда помчался вскачь?  Желтый, красный, голубой,  Не угнаться за тобой!  (С. Маршак)  Дети имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова «Не угнаться за тобой!» дети бегут от взрослого, который догоняет их. Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку». |
| 2 | **Подвижная игра** | «Обезьянки».Описание игры: Дети сидят на стульчиках, взрослый читает стихотворение: «Лучшие качели гибкие лианы – Это с колыбели знают обезьяны. Кто весь век качается Да – да – да, Тот не огорчается – никогда. Дети по одному взбираются на «дерево» лесенку. Другие смотрят, каждый пробует лазать. |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | ОРУ: «Весна»  1. «Цветочки качаются на ветру». И.п.- ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки вверх, наклонить руки то вправо, то влево, вернуться в и.п.  2. «Цветы здороваются». И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Повернуться вправо, соединить руки перед собой, вернуться в и.п. то же влево.  3. «Покажи цветочки». И.п.- сидя на коленях, руки за спиной. Встать на колени, вынести руки вперед, вернуться в и.п.  4. Прыжки вокруг цветов на двух ногах в чередовании с ходьбой. |
| 4 | **Основные виды движений** | «Пройди, не упади». Высота подъема 20-30см. дети идут по дорожке. |
| 5 | **Подвижная игра** | **«Через ручеек».** На полу сделан «ручеек» из клеенки голубого цвета шириной 15—20 см, длиной 2 м. Взрослый говорит, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть дальше, чтобы не намочить ноги. Дети подходят к ручейку и перепрыгивают его, оттолкнувшись сразу двумя ногами. Взрослый следит, чтобы они сильнее отталкивались и мягко приземлялись, сгибая колени. |
| 6 | **Гимнастика после дневного сна** | **Комплекс №2** «Прятки»  Птичка села на окошко, во дворе мяучит кошка —  Разбудить решили нас. Все! Окончен тихий час!  Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть впрятки.  *(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)*  Наши сонные ладошки просыпались понемножку,  В прятки весело играли — пальцы в кулачок сжимали.  Пальчики на наших ножках знают в парке все дорожки.  *Выполняют движения по тексту*  Проверяют — где там пятки, и играют с нами в прятки.  Мы почти уже проснулись, наши ручки потянулись,  Помахали над простынкой, дружно спрятались за спинку.  Сцепим ручки мы в «замочек» у себя над головой.  Правый, левый локоточек мы сведем перед собой.  Не хотят коленки спать, им давно пора вставать.  Мы коленки выставляли, быстро ножки выпрямляли.  Наши ротики — молчок, тренируем язычок:  Его спрячем и покажем. «Добрый день!» — мы звонко скажем.  Будем глубоко дышать, с шумом воздух выдувать.  Наши носики проснулись, мы друг другу улыбнулись!  *(встают на коврики рядом с кроваткой)*  **«Потянемся».**И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.  **«По дорожкам».** Дети идут по дорожкам здоровья.  Закаливающие процедуры. |
| 7 | **Видео-зарядка для детей** | "Видео - зарядка для детей Коллекции vera - Kochenova |