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

**по теме: «Декоративные птицы» (01.04.-03.04.2020 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).  Ходьба в колоне по одному. |
| 2 | **Подвижная игра** | *«Попади в ворота».*Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м) и, не доходя 2 м до во­рот, стараются забить мяч в ворота. |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | 1. 1 И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 —выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное поло­жение (6 раз). 3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 *—2 —*про­катить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в ис­ходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).   И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки поперемен­но на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения. |
| 4 | **Основные виды движений** | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.   3.Переброска мячей |
| 5 | **Подвижная игра** | «Быстро возьми, быстро положи»  Дети образуют круг и по сигналу выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал6 «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. |
| 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** | Радужная неделька"- youtube.com |