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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Репертуар** | **Цель** |
| **Утренняя гимнастика****Гимнастика пробуждения после дневного сна** | **Комплекс № 1 (с флажками)**Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем— посмотрим на осенние листочки1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8),6.Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок)**Комплекс №2 (с малыми обручами)**Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем— онпаравозик1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча 6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе направлении**Комплекс №1** 1. Потягивание в кроватях.Мы спокойно отдыхали,Сном волшебным засыпалиХорошо нам отдыхать!Но пора уже вставать!Крепче кулачки сжимаемИх повыше понимаемПотянуться! Улыбнуться!Всем открыть глаза и сесть! Мы проснулись, мы проснулись. (Ручки в стороны, затем скрестить на груди).Сладко, сладко потянулись. (Тянем ручки вверх)И друг другу улыбнулись. 2. Ходьба по дорожке здоровья.3. Речь с движением «Мы листики осенние…»Мы листики осенние на веточках сидели,Дунул ветер, полетели!Летели, летели, на землю сели.А ветер щёки толстые надул, надул, надулИ на деревья пёстрые подул, подул, подул! (Воспитатель дует на детей)Как обидно, как обидно – листиков совсем не видно… (Дети разбегаются, приседают, закрывают глаза и кладут сложенные ручки под щёчку, делая вид, что засыпают).4. Дыхательное упражнение "Ветер".Сделать глубокий вдох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук [вввв]. Повторить 4-5 раз.5. Обширное умывание. | 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. |
|  | **Комплекс №2** 1. Потягивание в кроватях.Мы спокойно отдыхали,Сном волшебным засыпалиХорошо нам отдыхать!Но пора уже вставать!Крепче кулачки сжимаемИх повыше понимаемПотянуться! Улыбнуться!Всем открыть глаза и сесть! Мы проснулись, мы проснулись. (Ручки в стороны, затем скрестить на груди).Сладко, сладко потянулись. (Тянем ручки вверх)И друг другу улыбнулись. 2. Ходьба по дорожке здоровья.3. Речь с движением «Мы листики осенние…»Мы листики осенние на веточках сидели,Дунул ветер, полетели!Летели, летели, на землю сели.А ветер щёки толстые надул, надул, надулИ на деревья пёстрые подул, подул, подул! (Воспитатель дует на детей)Как обидно, как обидно – листиков совсем не видно… (Дети разбегаются, приседают, закрывают глаза и кладут сложенные ручки под щёчку, делая вид, что засыпают).4. Дыхательное упражнение "Ветер".Сделать глубокий вдох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук [вввв]. Повторить 4-5 раз.5. Обширное умывание. |  |
| Подвижные игры и игры малой подвижности. | **Подвижная игра   «Самолеты»**Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге. Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.Правила: Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).Варианты: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах**Подвижная игра  «Воробышки и кот»** Цель: Упражнять в беге.  Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения.Описание: Дети – «воробышки», воспитатель – «кот». «Воробышки» сидят на «крыше» (на стульчиках или на скамеечке). Дается команда «воробышки полетели». «Воробышки» спрыгивают с «крыши» и начинают «летать», т. е. бегать и махать руками, точно крыльями. Пока дети бегают «кот» спит. Затем  она внезапно просыпается и мяукает «Мяу, мяу». Это сигнал, что кошка вышла на охоту. «Воробышки» сразу разбегаются по своим местам на «крышу», а «кот» их ловит и отводит в свой «домик». | Создать радостный эмоциональный подъём. |