**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 листочки  1. 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— онпаравозик  1. 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 засыпали  Хорошо нам отдыхать!  Но пора уже вставать!  Крепче кулачки сжимаем  Их повыше понимаем  Потянуться! 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, надул  И 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 засыпали  Хорошо нам отдыхать!  Но пора уже вставать!  Крепче кулачки сжимаем  Их повыше понимаем  Потянуться! 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, надул  И 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. |