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

**по теме: «Пасхальная неделя» (13.04.-17.04.2020 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** | **«**Лягушка и цапля».  В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли , перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать. |
| 3 | **Общие развивающие упражнения** | 1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, ру­ки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз). 2. 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). 3. 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. 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени разве­сти в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз). 5. 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. |
| 4 | **Основные виды движений** | 1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешоч­ком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, переша­гивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до пред­ мета»). |
| 5 | **Подвижная игра** | «Волк во рву». На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные игроки  отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой. |
| 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 же  1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп  3-4 - 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 же  1-2 - 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 натянуть  1 - согнутую правую стопу - вперед  2 - 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. Ежик  Поворот 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** | Радужная неделька"- youtube.com |